

Somos

**LOS 60 AÑOS DE
CECILIA BOLOCCO:
CONVERSAMOS
CON LA DIVA
CHILENA SOBRE
SUS PROYECTOS
EN LA REGIÓN**

**JEREMÍAS
GAMBOA Y
“EL PRINCIPIO
DEL MUNDO”,
MONUMENTAL
OBRA QUE SIGUE
EL VIAJE INTERNO
DE UN MIGRANTE
ANDINO**

Todos a bordo

El nuevo aeropuerto es el punto de partida para experiencias culinarias, salas VIP y tiendas de diseño que dan la bienvenida al país con estilo y sello peruano. Hoy, todos los detalles de un menú a la altura.

LOS COCINEROS JOSÉ DEL CASTILLO, CÉSAR CHOY Y JAIME PESAQUE FORMAN PARTE DEL GRUPO DE CHEFS Y EMPRESARIOS GASTRONÓMICOS QUE PONDRÁN SAZÓN A CADA VIAJE.

★ CIRCO PERUANO ★

LA TARUMBA

TEMPORADA 2025



Aplican términos y condiciones detalladas en clubelcomercio.pe

¡La Tarumba regresa con su nuevo espectáculo: "Festejo"!

Circo y música peruana. ¡No faltes a la carpa rojiblanca!

25%
dto.

en entradas
en venta

 Selecciona la tarifa para Suscriptores en ticketmaster.pe
o presenta tu DNI en los módulos de venta autorizados

 C.C. Cenco Lima Sur

Descubre más beneficios y sus condiciones en clubelcomercio.pe

¿Aún no eres suscriptor de El Comercio? Suscríbete al nuevo

Plan Digital con acceso a Club El Comercio

desde **S/12** mensuales



Pasó esta semana

◆◆ **Adiós a una leyenda.** El miércoles, el Perú despidió a una de sus más grandes glorias deportivas: Luisa Estela Fuentes, conocida como Lucha Fuentes, quien falleció a los 76 años. Nacida en Ica el 19 de agosto de 1948, fue descubierta a los 14 años por el entrenador Akira Kato. Apodada 'La Cañonera de Oro', Fuentes brilló en las décadas de 1960 y 1970, liderando a la selección peruana de vóley. Su leyenda vivirá por siempre.



◆◆ **Cierre la puerta al salir.** A través de un mensaje en X, el magnate Elon Musk comunicó su alejamiento definitivo de la administración Trump. El empresario se había mostrado decepcionado con las políticas fiscales del presidente de EE.UU.



◆◆ **¡Hola, Perú!** La cantante británica de origen albanés Dua Lipa sorprendió a sus fans peruanos al mandarles un mensaje en video, en perfecto castellano: "Estoy muy emocionada de ir al Perú por primera vez. No puedo esperar para bailar con todos ustedes", dijo.

Niega los rumores

EL PRESIDENTE DE FRANCIA, EMMANUEL MACRON, NEGÓ TENER PROBLEMAS CON SU ESPOSA, BRIGITTE, LUEGO DE QUE LAS CÁMARAS CAPTARAN LO QUE PARECIÓ SER UNA BOFETADA DE ELLA HACIA ÉL.



408 casos confirmados

DE TOS FERINA SE HAN DETECTADO EN EL PERÚ ESTE AÑO. ES EL MAYOR BROTE DE LA ENFERMEDAD EN UNA DÉCADA. YA HAY DIEZ FALLECIDOS.

29 años

TENÍA JOSÉ ÁVILA, EL JOVEN DE TARAPOTO QUE FALLECIÓ EN UCRANIA TRAS ENLISTARSE EN EL EJÉRCITO DE ESE PAÍS EN SU GUERRA CONTRA RUSIA.

1 gol

DE JAIRO CONCHA FRENTE AL RIVER PLATE LE BASTÓ A UNIVERSITARIO DE DEPORTES PARA AVANZAR A LA FASE DE OCTAVOS EN LA COPA LIBERTADORES.

“
DESDE LA FRANJA DE GAZA
SE ELEVA CADA VEZ MÁS
AL CIELO EL LLANTO DE
LAS MAMÁS Y PAPÁS QUE
ESTRECHAN LOS CUERPOS
SIN VIDA DE SUS NIÑOS

León XIV

SUMO PONTÍFICE DE LA IGLESIA CATÓLICA

El nuevo papa imploró en sus redes sociales por un alto el fuego en el conflicto Israel-Hamas.



◆◆ **Se acabó.** El actor australiano Hugh Jackman y la actriz Deborra-Lee Furness han finalizado oficialmente su matrimonio de 27 años. En una declaración pública, Furness expresó su solidaridad con quienes han atravesado "el traumático viaje de la traición".



Contenido

31/05/25



30

Reflexiones literarias

Tras una década de trabajo, Jeremías Gamboa publica "El principio del mundo", una novela sobre el regreso al hogar, las heridas de la infancia, la educación pública y el racismo estructural que marcó su vida desde los años escolares.

18

Nadar con el alma

La Laguna Azul de Tarapoto fue escenario de un cruce inolvidable: más de 200 nadadores, de todas las edades, desafiaron sus miedos en aguas selváticas. Estuvimos ahí para acompañarlos.



46

Cine como nunca antes

En Belén, Iquitos, el Muyuna Fest transforma la temporada de lluvias en una celebración flotante de cine, cultura y comunidad. Cientos llegan en canoa para ver películas en escenarios de madera sobre el agua. Una experiencia única.



06

Una experiencia en la taza

Punto Café revoluciona el rubro del café peruano combinando ciencia, tostado y capacitación. Visitamos su espacio miraflorentino para conocer más sobre su premiada carta.



- 05. Fotonoticia
- 08. Maca Wellness
- 10. Eli Ángeles Beauty Bar
- 12. Cecilia Bolocco
- 22. ChatGPT
- 26. Circo Beat
- 36. En Portada: Aeropuerto
- 44. Nicomedes Santa Cruz
- 49. Astrología

SOMOS

Director periodístico:
Juan Aurelio Arévalo
Miró Quesada

Editora:
Nora Sugobono
nora.sugobono@comercio.com.pe

Redactores:
Óscar García
oscar.garcia@comercio.com.pe

Jorge Chávez Noriega
jorge.chavez@comercio.com.pe

Celeste Pérez
maria.perez@comercio.com.pe

Diana Gonzales
diana.gonzales@comercio.com.pe

Colaboradores:
Víctor Idrogo, Úrsula Acuña,
Verónica Calderón.

Corrección de estilo:
Yamileth Latorre

Coordinador Somos web:
Julio Vizcarra

FOTOGRAFÍA
Editor: Richard Hirano

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN
Editor:
Norman Del Mar Zárate

Administración:
Aracely Filio

Prensa digital:
Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

Impresión:
Amauta Impresiones
Comerciales S. A. C.

Distribución:
Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

INSTAGRAM
@somoselcomercio

REDACCIÓN
Calle Paracas Nº 532, Pueblo
Libre - Lima. 311-6500

PUBLICIDAD
Claudia Amaya /
claudia.amaya@comercio.com.pe

Calle Paracas Nº 532,
Pueblo Libre - Lima
Teléfono: 311-6500, anexo 2117.
Hecho el depósito legal 992605. Se
distribuye gratuitamente
los días sábados con la edición
de EL COMERCIO. El contenido de
esta revista no puede ser reproducido
total ni parcialmente sin permiso de
los editores.



EL BARTENDER JOEL CHIRINOS ES EL PRIMERO EN GANAR TRES VECES EL CONCURSO WORLD CLASS, EN EL PERÚ. EN SETIEMBRE, VIAJARÁ A LA FINAL EN CANADÁ.

EL MÁSTER DE LA COCTELERÍA

El Perú ya tiene representante para la competencia de coctelería más prestigiosa del mundo: el World Class. Tras una larga competencia, el jurado premió al bartender peruano Joel Chirinos el pasado domingo 25 de mayo con este título. El creador detrás del bar Limaq rompió su propio récord al ganar esta competencia por tercera vez. La primera fue en 2014 y la segunda en 2016.

Después de una serie de retos, Chirinos resaltó con una propuesta basada en ingredientes amazónicos y sostenibles que convenció al jurado conformado por el chef Pedro Miguel Schiaffino; el bartender fundador de Carnaval, Aarón Díaz; y el italiano Giacomo Giannotti del bar Paradiso, en Barcelona. Su proyecto de coctelería giró en torno a la vainilla pompona, una especie amazónica que crece de manera natural en el bosque nuboso de San Martín. Chirinos viene investigando los insumos amazónicos y su trabajo está comprometido con el uso de ingredientes peruanos.

Como ganador, representará al Perú en la final del World Class que se desarrollará en Toronto, Canadá, en el mes de setiembre. //



FOTOS:
HEROÍNA
ESTUDIO

en una sola idea: el trabajo que Chiara Nicolini y su equipo realizan todos los días, grano a grano, en su búsqueda por encontrar, tostar y servir el mejor café peruano que sea posible. La tarea es ambiciosa, claro, y depende de muchos factores: encontrar a los productores adecuados; garantizar que la cosecha cumpla con todos los procesos y estándares de calidad (además de saber cuándo comprarla, para tener siempre lo mejor); probar tostados, moliendas, orígenes y blends; incluso diseñar las bolsas idóneas. Es una labor casi científica, si se quiere ver así, que Nicolini viene realizando buena parte de su vida.



ICED LATTE Y SANDWICH CAPRESSE. SE PUEDE ELEGIR EL TIPO DE LECHE (TIENEN DISTINTOS TIPOS), PERO TAMBIÉN HACEN SU PROPIA LECHE DE ALMENDRAS Y AVENA.



Su camino personal la fue llevando al café, como quien se encuentra con un alma gemela sin haberla buscado, pero con quien está destinado a encontrarse. Era la primera década del 2000 (cuando, en el mundo, el café peruano estaba lejos de ser sinónimo de calidad) y, mientras Chiara estudiaba en Barcelona, decidió trabajar en una cafetería para ahorrar y cubrir sus gastos. Con el tiempo, entró a laborar a empresas europeas especializadas en café, supervisando capacitaciones y más procesos del negocio. Hasta que el día de volver al Perú llegó, con la misión de empezar algo propio.

Punto Café comenzó como un taller (que hoy continúa, bautizado como PuntoLab) desde el cual se surtía a distintos restaurantes y marcas, algo que Nicolini sigue haciendo. Además de su cafetería miraflorentina, que abrió sus puertas hace casi tres años, Chiara también se encarga del café que se sirve en Mado, Mayta, Sapiens, 500 Grados, Essentia Café y Dolce Capriccio, además de varios hoteles y empresas. Su universo cafetero va creciendo taza a taza, y aún queda mucho por seguir probando. //

1. TRABAJAN CON CAFÉ DE PUNO, CAJAMARCA, PASCO Y CUSCO. RECIENTEMENTE USARON TAMBIÉN EL DE AMAZONAS, SIEMPRE VAN VARIANDO.

2. CAPPUCCINO Y CANELÉ, BIZCOCHO FRANCÉS CON EXTERIOR LIGERAMENTE CAMELIZADO E INTERIOR SUAVE.

3. COLD BREW CON JUGO DE NARANJA, ACOMPAÑADO POR EMPANADAS DE QUESO FUNDIDOS Y ALFAJOR. ATRÁS, UN ESPRESSO.

4. CAFÉ FILTRADO EN MÉTODO SWITCH, PARA EL CUAL SE USÓ UN GEISHA LAVADO DE CUSCO, DE LA FINCA CAMINOS DEL INCA. ADELANTE, GALLETAS DE AVENA CON PECANAS Y CHOCOCHIP CON SAL DE MARAS.

✓ **Los favoritos de Nora**

UN CAFÉ PARA EL BARRIO

Quienes suelen moverse por las avenidas Santa Cruz o General Córdova, en Miraflores, quizá no lo perciben a simple vista, pero el local de Punto Café tiene una ubicación muy interesante. Está situado casi llegando a la esquina de la calle Piura, donde confluyen esas dos avenidas y se produce una suerte de núcleo culinario que no conviene perderse. Al lado de Punto se encuentra la panadería La Negra; y justo en frente están los restaurantes Mattoni y la Caffeteria di Lonato. Provoca armar una minirruta y aprovechar bien el fin de semana, ¿no?

SABORES DEL MUNDO

Uno de los aciertos en el concepto de Punto Café está en concentrarse en el café, y surtir su carta de comida con proveedores expertos en cada uno de los bocados, desde las galletas hasta los panes. Imposible perderse los toffees bañados en chocolate y sal de Maras, las empanadas de queso o los canelés.



CHIARA NICOLINI ESTUDIÓ EN ESPAÑA Y SE ENAMORÓ DEL MUNDO DEL CAFÉ. ABRIÓ EL LOCAL MIRAFLORINO DE PUNTO CAFÉ EN 2022.

BEBER ALCOHOL PUEDE CAUSAR LA INFLAMACIÓN DEL HÍGADO, AGRANDARLO Y HACER QUE SE ACUMULE GRASA EN LAS CÉLULAS DE ESTE ÓRGANO. ES CLAVE MODERAR EL CONSUMO.

Llega el fin de semana y, ¿a quién no le provoca uno (o varios) cócteles? Cada uno es libre de elegir, pero no deberíamos descuidar el impacto que el consumo de alcohol —entre otros factores— tiene en un órgano noble y esencial: el hígado. Aquí te cuento más.

Bienestar

MACA
BUSTAMANTE
@macawellness



Tu hígado también necesita vacaciones



Brindamos porque es viernes. Porque estamos felices. Porque estamos tristes. Porque hay algo que celebrar, o algo que olvidar. El brindis —y no necesariamente con agua con limón— se ha vuelto parte de la vida adulta funcional. Pero hay un órgano silencioso que no sabe de excusas sociales, y que trabaja 24 horas durante los siete días de la semana para mantenernos con vida, energía y equilibrio: te presento a tu amado hígado.

Sí, ese hígado en el que rara vez pensamos hasta que aparece algún resultado alterado o una resaca de esas que te hacen prometer “nunca más” volver a tomar. Y aunque tu hígado no habla, sí grita con señales muy claras cuando está sobrecargado. Así que hoy vamos a hacerle justicia a ese órgano olvidado, empezando por contarte qué hace y por qué



La acumulación de grasa puede ser causada por el exceso de calorías en azúcares y carbohidratos refinados, así como grasas saturadas y trans. El hígado tiene un papel crucial aquí, por lo que su correcto funcionamiento es esencial.

LAS VERDURAS SON IMPORTANTES EN UNA DIETA SALUDABLE PARA EL HÍGADO. ENTRE LAS MÁS BENEFICIOSAS ESTÁN ESPÁRRAGOS, CEBOLLA, COL, BRÓCOLI, ALCACHOFAS Y ZANAHORIAS.

¿ANTOJO DE CHOCOLATE? SIEMPRE ES MEJOR ELEGIR EL CHOCOLATE NEGRO, CON MÁS DEL 70% DE CACAO, YA QUE TIENE MENOS GRASA Y SERÁ MÁS BENEFICIOSO PARA EL HÍGADO.

FOTOS: ISTOCK

es importante.

Tu hígado es como tu laboratorio personal: filtra toxinas, metaboliza hormonas, transforma los nutrientes de los alimentos, produce bilis para digerir grasas, almacena glucógeno para darte energía, y ayuda a mantener tus niveles de azúcar en sangre estables. También convierte el exceso de hormonas como el estrógeno para que puedan ser eliminadas, lo cual es clave para la salud hormonal femenina (#anótalo).

Entonces, imagínate todo eso funcionando mientras brindas con tres chilcanos “porque te lo mereces”. Créeme, tu hígado lo intenta, de verdad que sí, y es noble, pero también tiene un límite. Y no, ese jugo verde detox que sabe a pasto y que te costó \$/25 con la promesa de “desintoxicarte” no es la solución. El hígado ya tiene su propio mecanismo de detox, y lo hace solito, pero nece-

sita herramientas reales, no solo apio, piña y buena vibra. ¿Cuáles son esas herramientas? Nutrición real como le digo yo: vitaminas del complejo B, magnesio, selenio, zinc, colina, proteínas, vegetales ricos en azufre como el brócoli y la cebolla, y una microbiota feliz que le dé soporte. ¿Qué no contribuye? El alcohol frecuente, exceso de azúcar ultraprocesada, estrés crónico, poco sueño y dietas bajas en proteínas.

Entonces, ¿cuáles son esas señales que tu hígado está mandando cuando está pidiendo una pausa? Existen varias, pero por lo general las más comunes son:

- ◆◆ Cansancio constante y esa falta de energía que sientes que no mejora cuando duermes.
- ◆◆ Antojos de dulce o salado todo el tiempo.
- ◆◆ Aumento de peso y acumulación de grasa abdominal.
- ◆◆ Digestión lenta y pesada.

◆◆ Piel opaca o con brotes sin explicación.

◆◆ Orina oscura o heces pálidas.

Ahora, no tienes que esperar a que alguna de estas aparezca. Si sabes que se te ha ido un poco la mano, entonces nunca está de más hacerte un perfil hepático.

La pregunta es: ¿brindamos o no brindamos? Como siempre les digo, no se trata de vivir en restricción ni en culpa, sino en conciencia. El hígado, como tú, necesita equilibrio. Así como no vas al gimnasio todos los días de tu vida, tampoco deberías exigirle a tu hígado una maratón metabólica siete días a la semana. Aprende a nutrirlo, a darle descanso y a reconocer cuando esté pidiendo ayuda. Come bien, duerme, muévete, bájale un poco a la ansiedad y súbele a los vegetales. Sé que no suena muy sexy, pero es la verdadera forma de hacerle un detox (de los buenos) a tu cuerpo. //

♦ **Estilo**

Un oasis de belleza

En medio de la pandemia, la emprendedora peruana Eli Ángeles convirtió una necesidad personal en un concepto innovador: un 'beauty studio' que combina tecnología, personalización y servicios de alta gama en un ambiente íntimo. Hoy, su marca es sinónimo de experiencia prémium y belleza real.



CELESTE PÉREZ

FOTO:
RAFAEL CORNEJO

Eli Ángeles recuerda que su 'beauty bar' empezó como una apuesta arriesgada en plena pandemia. Hoy, con los miedos fuera del camino, se emociona al reconocer que ha convertido su empresa —bautizada con su mismo nombre— en uno de los centros de belleza más reconocidos de la capital.

Eli Ángeles Beauty Bar nació en un momento de transformación global, donde las personas buscaban lugares más íntimos, confiables y especializados. Eso la ayudó a tomar relevancia rápidamente.

“El miedo a las multitudes y la valoración de lo privado tomó protagonismo”, recuerda Ángeles. “Además, con las mascarillas, las cejas perfectas se volvieron una prioridad. Yo ya era conocida por hacer cejas hermosas, pero sobre todo naturales. Así nació el estudio, que primero fue un 'brow bar'”, añade sobre aquellos primeros años.

Ubicado en Miraflores, este espacio se preocupa por ofrecer la experiencia más moderna en asuntos de belleza: con personalización y enfoque integral según las necesidades de cada cliente. Más allá de la estética, la propuesta es 360°, con el fin de que la persona pase un momento de relajación y engrعيمiento en el espacio.

“No ofrecemos solo servicios, brindamos experiencias que vienen acompañadas de los mejores resultados. Pensamos en mujeres 'multitasking', que tienen mil ocupaciones; por eso contamos con mesas para laptop, servicios en paralelo y ambientes adecuados para que puedan seguir trabajando mientras disfrutan el servicio”, explica sobre ello la fundadora.

¿QUÉ ES UN 'BEAUTY BAR'?

El concepto de 'beauty' bar ha ganado fuerza en los últimos años



ELIZABETH ÁNGELES, CEO DEL ESPACIO, SE INICIÓ EN EL MUNDO DE LA BELLEZA CON ESTUDIOS ESPECIALIZADOS EN CEJAS Y MAQUILLAJE, CAPACITÁNDOSE EN DESTINOS TOP COMO MADRID Y BUENOS AIRES.

♦ Potencia tu estilo

El espacio liderado por Eli Ángeles se encuentra ubicado en Av. Santa Cruz 1068, Miraflores.

Las reservas, se realizan vía WhatsApp al 963 700 347, pero también puede hacer cualquier consulta y enterarse de más novedades del negocio en la cuenta de IG @eli.angeles.beautybar.



RAFAEL CORNEJO

EL EQUIPO DE ELI ÁNGELES ESTÁ CONFORMADO POR MUJERES DE TODAS LAS EDADES, CADA UNA SE ESPECIALIZA EN DISTINTOS SERVICIOS.



NUESTRO PRINCIPAL DIFERENCIAL ES QUE NO OFRECEMOS SOLO SERVICIOS, SINO QUE BRINDAMOS EXPERIENCIAS QUE VIENEN ACOMPAÑADAS DE LOS MEJORES RESULTADOS EN BELLEZA

Eli Ángeles

FUNDADORA DE ELI ÁNGELES
BEAUTY BAR

alrededor del mundo. No se trata solo de una peluquería ni mucho menos de un salón tradicional. “Es un espacio donde te reconocen. No es masivo, se centra en aquello que necesitas y te da el tiempo adecuado para que salgas feliz”, señala.

En su local, se ofrecen todos los servicios de peluquería (desde cortes hasta alisados), maquillaje, manicure, pedicura, depilaciones, extensiones de pestañas, limpiezas faciales, masajes y exfoliaciones. Sin embargo, si Eli tuviese que elegir un servicio estrella, sin duda apuntaría a la micropigmentación de cejas. Más específicamente, a su técnica exclusiva de hiperrealismo. “Logramos cejas lindas y perfectas sin que se vean marcadas o falsas”, detalla.

También, precisa que en los últimos meses la demanda se ha consolidado en los paquetes para eventos sociales, así como

también en la manicure de estilo ‘rubber’, otra de las más pedidas del momento.

Para quienes aún no se animan a visitarla, Eli Ángeles apunta lo siguiente: “Venir a este ‘beauty center’ es sentir magia. Somos esa pausa necesaria en este estilo de vida tan apresurado. Trabajamos con los mejores productos del mercado y tenemos un equipo supercomprometido, perfectamente capacitado para llevar su experiencia en peluquería al siguiente nivel”.

En esa línea, se recomienda agendar con anticipación para asegurar un espacio de cara al evento o fecha especial en el que desee lucir más bella.

“Recomiendo separar con 4 a 7 días de anticipación para que encuentren el horario que prefieran”, dice la empresaria, quien ya se perfila como una de las voces líderes en la escena ‘beauty’ del país. //

♦ **Personaje**

CECILIA BOLOCCO

“Hoy mi vida está dedicada a trabajar por mi fundación oncológica”

Ha sido Miss Universo, presentadora de televisión, se casó con un presidente y fue rostro de campañas de moda por todo el continente. Cecilia Bolocco reflexiona sobre su pasado y presente tras superar la prueba más dura: la enfermedad de su único hijo, Máximo Menem.



POR:
**NORA
SUGOBONO**



BOLOCCO ES PRESIDENTA DE LA FUNDACIÓN ONCOLÓGICA CARE, EN CHILE, CUYO NOMBRE SIGNIFICA CÁNCER, ACCESO, RED Y ESPERANZA. EL OBJETIVO DE LA FUNDACIÓN ES CAMBIAR LA FORMA EN QUE SE ENFRENTA, TRATA Y CURA EL CÁNCER EN EL PAÍS VECINO.

E

El día de su cumpleaños número 60, mientras conversamos para esta entrevista a través de la pantalla de un celular, lo primero que le pregunto a Cecilia Bolocco es lo más evidente: ¿qué hace trabajando? Son las seis de la tarde en Chile y su agenda es agitada: empezó con un 'brunch' para la prensa, presentó una exposición que recorre los últimos 40 años de su vida en el Museo de la Moda, y en la noche tenía un evento solidario a beneficio de la organización que preside, la Fundación Care. Para cualquier mortal, una jornada como esa podría parecer abrumadora; pero para una mujer que ha pasado más de la mitad de su existencia en la vida pública, quizás sea el plan perfecto para celebrar una fecha redonda que merecía celebrarse desde distintos frentes. Es en ese punto justamente, cuando empieza una nueva década para ella, que conversamos sobre lo que planea para el futuro y las lecciones que le deja el pasado.

Volviendo a mi duda inicial, te pregunto nuevamente, ¿por qué elegiste trabajar en una fecha como esta?

Hay un proverbio que compartí en uno de mis primeros programas, cuando comenzaba, hace 25 o 35 años. Dice que es importante invertir el tiempo en lo que uno ama, tanto así que no seas capaz de diferenciar lo que amas de lo que es tu trabajo. No me entendieron en ese momento [ríe]. Me emociona mucho, porque nadie me lo preguntó hoy: ¿qué hago trabajando? Yo no soy capaz de distinguir una cosa de la otra. Este cumpleaños, mis 60 años, son mucho más de lo que jamás soñé.



BOLOCCO COMENZÓ A TRABAJAR CON LA FUNDACIÓN CARE EN 2020, CREADA TRAS EL DIAGNÓSTICO DE SU HIJO MÁXIMO, QUIEN FUE DIAGNOSTICADO CON CÁNCER CEREBRAL EN 2018, CUANDO TENÍA 15 AÑOS.

IZQUIERDA: MÁXIMO MENEM ACABA DE CUMPLIR 21 AÑOS Y ES TODO UN INFLUENCER. EN INSTAGRAM TIENE MÁS DE 350 MIL SEGUIDORES.



DERECHA: EN UN COMIENZO, LE DIJERON A CECILIA QUE MÁXIMO TENDRÍA UN PROMEDIO DE VIDA DE DOS AÑOS TRAS LA OPERACIÓN. AFORTUNADAMENTE, SOBREVIVió Y HOY CONTINÚA SU VIDA.



FOTOS: ARCHIVO PERSONAL

¿La cifra pesa?

Para nada. Me ha pesado en algunos momentos. Ir cumpliendo años no es fácil, el cuerpo cambia, empiezan los dolores, los cambios hormonales y todo lo que sucede con el correr del tiempo. Tiene un peso físico, pero cuando uno hace lo que ama pareciera que esta emoción de lo que a uno le alimenta le da energía. Yo no habría pensado jamás que a los 60 años iba a estar llena de proyectos, sana. Estoy agradecida con la vida.

¿Qué respuestas te ha dado la experiencia? ¿Hay algo que tengas pendiente?

No. Yo solo me ocupo de dar gracias a Dios por todo lo que tengo, de tener a mi hijo [Máximo] conmigo, estar acompañada de afecto y amor, de tener una persona y un gran compañero a mi lado, y a mis padres vivos. En algún momento de mi vida me detuve a pensar en lo que me faltaba. Entonces es cuando uno se extravía en el camino y se desvive por lo que no tiene. Yo solo quiero disfrutar lo que tengo hoy, y me siento muy afortunada. Tiene que ver con la sensación íntima que poseo de mi vida, siento que mi existencia no ha sido en vano. Me he dado cuenta de esto, que es muy precioso, armando la exposición que relata los últimos 40 años de mi vida, que cobra sentido cuando entrego lo recaudado y lo dono a la fundación que nació después de la prue-

“
*EN ALGÚN
MOMENTO
DE MI VIDA
ME DETUVE
A PENSAR EN
LO QUE ME
FALTABA. ES
ENTONCES
CUANDO UNO
SE EXTRAVÍA
EN EL CAMINO
Y SE DESVIVE
POR LO QUE
NO TIENE*

**Cecilia
Bolocco**

ba más dura que he pasado [el cáncer de su hijo]. Mi vida por momentos fue muy dura, me sentí muy golpeada, a ratos muy sola. No pensé que, a los 60 años —cuando uno ya está mayor, cuando los sueños decaen y podría empezar el declive de la vida—, me sentiría así de entusiasmada.

Has venido en varias ocasiones al Perú, una de ellas para entrevistar a Alberto Fujimori, en 1999. ¿El nuestro es un país que sientes cercano?

Estuve hace muy poco en Lima, en Semana Santa. Viajé con mi marido y un grupo de amigos y fuimos a descansar, a disfrutar de esta Lima maravillosa que tienen. Haber entrevistado a Fujimori correspondió a un momento cuando yo empezaba un programa en solitario, era la primera vez que una mujer chilena lideraba un programa en 'prime time'. Me propuse entrevistar a todos los presidentes latinoamericanos. Pues conseguí al chileno, al argentino, al colombiano y al peruano. Evo Morales no me pudo atender, aunque fue muy cariñoso por teléfono, y lo sentía mucho por no llegar. Quise honrar a Latinoamérica y entrevistar a los presidentes de cada país.

¿Qué recuerdos tienes de esa entrevista con Fujimori?

La perspectiva que uno tiene siempre es una perspectiva sesgada, porque uno la ve desde afuera y no vive la realidad. Opinar desde afuera siempre es muy complejo, porque quienes viven las circunstancias y las consecuencias de los hechos dictaminados por algún gobierno solo las vive el pueblo. Solo puedo decir que fue muy generoso con su tiempo. Pude recorrer otras zonas del país, y tengo guardados todavía unos sombreros y mantos que me regalaron unas artesanas. Recibí mucho cariño, algo que yo no me esperaba, porque no sabía si me iban a conocer o a distinguir.

¿Nunca te llamó la atención la política? ¿En algún momento quisiste postular a un cargo público?

Cuando cumplí 40 años me vinieron a buscar para que me presentara como senadora. Mi respuesta fue un no rotundo. Me decían que por qué no, si podía hacer mucho. Yo estoy haciendo mucho desde mi sector, pero no necesito un cargo político. Mi trabajo en la fundación oncológica que

RICHARD HIRANO



1/

Una vida en el ojo público

1

COMPROMISO

A lo largo de los años, Cecilia Bolocco ha realizado varios viajes a nuestro país para brindar ayuda social y participar de eventos solidarios. En la foto, visita un colegio de Jicamarca, en Huarochirí, el año 2008. Cecilia tenía previsto estar esta semana en Lima para acudir a una cena benéfica de la Liga Contra el Cáncer, pero finalmente no pudo asistir.

LA NACION / GDA

2

BODA DE IMPACTO

Cecilia tenía 36 años cuando se casó con Carlos Saúl Menem, en mayo de 2001. Él tenía 62. Ambos se conocieron en 1999 tras la entrevista que ella le realizó para su programa de aquel entonces, "La noche de Cecilia". Fue el segundo matrimonio de la chilena, del cual nació su único hijo, Máximo. La pareja se divorció en 2007.

3

REINA DE CORAZONES

El 27 de mayo de 1987, Bolocco (de 22 años) se coronó como Miss Universo en la edición 36 del certamen de belleza, que tuvo lugar en Singapur. A la fecha, sigue siendo la única mujer chilena en ostentar ese título.

GETTY IMAGES

lidero no tiene que ver con ninguna postura política, ni con nadie que haya entrevistado. Me alegro que hoy estemos viviendo una nueva era donde géneros, tendencias políticas, pasen a un segundo plano. Es un tiempo que nos invita a derribar lo que nos divide, y a abrazar lo que nos une. Hay una mirada más consciente sobre nuestra misión en esta vida.

A propósito de eso, ¿cuál dirías que es tu misión personal hoy en día, sobre todo después de superar la enfermedad de tu hijo Máximo?

Yo pude ver con claridad que todo lo que me había pasado desde muy pequeña, desde que salí Miss Chile a los 21 y poco después Miss Universo, tuvo sentido real cuando me enfoqué en crear la Fundación CARE para ayudar a quienes atraviesan la enfermedad del cáncer. Cuando Máximo enfermó yo dejé todo, es mi único hijo, y estaba al borde del abismo. No me habían dado muchas esperanzas de que sobreviviera, y si lo hacía su futuro sería muy precario. Es como cuando uno se replantea absolutamente todo. Cuando salimos de la cita [en el extranjero] volví a Chile clara, sabía que tenía que hacer algo, pero no sabía exactamente qué. Recé mucho para entender por qué me habían llevado a ese infierno, por qué me habían llevado a esa realidad, donde Máximo incluso fue expuesto a un tratamiento que lo pudo haber matado. Transcurrieron seis meses de los dos años de vida que le habían dado, que pasé buscando dónde tratarlo hasta que finalmente llegamos al lugar correcto para empezar ese camino. Me di cuenta de que había muchas preguntas y muy pocas respuestas, y que



2/

la realidad era mucho más tremenda que saber el diagnóstico.

¿Qué esperas conseguir con este trabajo?

Yo lo comprendí como un llamado interior. Mi hijo se salvó, pero me dije a mí misma que era para algo. Es un compromiso moral y, diría, vital. Hoy, mi vida está dedicada a trabajar por esta fundación oncológica (Fundación CARE), que en realidad lo único que quiere es cambiar sustancialmente la manera en que enfrentamos, tratamos y curamos el cáncer, porque como lo hacemos hoy no hay salida. Estamos haciendo cuidados paliativos. El cáncer es una enfermedad crónica, no es una sentencia de muerte. En nuestros países, lamentablemente, sí lo es. A mí me dijeron que mi hijo iba a morir en dos años. Han pasado siete. Hoy está sano, estudiando, y todos los días doy gracias a Dios. Eso quiero para todos los pacientes con cáncer. //

3/





**‘Música del recuerdo
en inglés’**

70's 80's 90's

Radio
Mágica



EN LIMA 88.3 fm

Escúchanos en radiomagica.pe y  OIGGO app oficial.

Síguenos en:   

♦ **Aventura**

El abrazo de

la Laguna Azul

La pasión por la natación en aguas abiertas llevó a 214 nadadores a cruzar la laguna más famosa de Sauce, en la región San Martín. Ese mágico rincón de nuestra selva fue escenario de una competencia que promueve el amor por el deporte y la naturaleza.



**MILAGROS ASTO**FOTO:
JHOSEP MONTORO

NADADORES
PERUANOS Y
EXTRANJEROS DE
TODAS LAS EDADES
CRUZARON LA LAGUNA
AZUL EL PASADO 17 DE
MAYO EN PRUEBAS DE
1K, 2,5K, 5K Y 10K.

L

a Laguna Azul es de esos parajes que es fácil reconocer como un oasis de paz. La mañana del sábado 17 de mayo, sin embargo, sus aguas están agitadas por un intenso burbujeo de emociones. La alegría y el entusiasmo se mezclan con ese cosquilleo hecho de nervios —o incluso temor— que suelen asaltar a los seres humanos antes de embarcarse en un nuevo desafío. Más de 200 nadadores se alistan a entregarse a la laguna, convencidos de que tienen lo necesario para intentar cruzarla. Antes de sumergirse en ella, algunos se toman un momento para recordar cada brazada que los llevó hasta ahí.

Alejandra Mitrani siempre le tuvo miedo al mar. La fiereza de las olas la obligó a decir por muchos años que no le gustaba ir a la playa. Se mantuvo firme hasta que en la pandemia tomó una tabla de surf y se lanzó a las olas de Barranco en busca de salud física y mental. Ahí veía a un grupo de nadadores que se atrevía a combatir al mar. No sabe bien si fue el deseo de retarse a sí misma o la camaradería que vio en esos bañistas, pero en poco tiempo se unió a ellos y la tabla quedó atrás.

Después de prepararse a conciencia desde 2024 y de completar travesías en Lima y en el norte del Perú, Alejandra, de 43 años, y los amigos que hizo en el mar llegaron a la localidad de Sauce, a 54 km de Tarapoto, para competir en la cuarta edición del Cruce de la Laguna Azul, un evento internacional organizado por el Club Nadar es Vida. “Pasar del mar a la laguna es un reto porque en la laguna no hay flotabilidad, ya que no hay sal. Y no ves nada en la laguna. También me daban miedo los animales. Pero apenas toqué el agua algo cambió. El



A LA IZQUIERDA, ALEJANDRA MITRANI, DISFRUTA LAS CÁLIDAS AGUAS DE LA LAGUNA AZUL LUEGO DE LA COMPETENCIA.

TRES GENERACIONES DE LA FAMILIA TELLO OBTUVIERON TRIUNFOS EN LA CONQUISTA DE LA LAGUNA Y YA PIENSAN EN SU SIGUIENTE AVENTURA JUNTOS.

agua es tibia, no hay corrientes. Lo primero que pensé fue ‘así tiene que ser estar en la barriga de tu mamá’. Cruzar la laguna fue uno de los ‘highlights’ de mi vida”, dice Alejandra, que nadó 5 kilómetros y llegó primera en su categoría.

Los 214 nadadores que aceptaron el desafío son de todo menos un grupo homogéneo. El competidor más joven tiene 7 años y el mayor 72. Peruanos y extranjeros llegados desde España, Italia y México se midieron frente a la laguna en pruebas de 1K, 2,5K, 5K o 10K. Con aletas o sin aletas. Un nutrido grupo de diferentes academias de natación llegó desde Lima, algunos con raíces tarapotinas que deseaban honrar. También participaron familias, como la liderada por Mirko Tello, de 62 años, quien cumplió su sueño de compartir la carrera junto a su hija Romina y su nieta María Paz. Tres generaciones que nadaron representando al Club Casuarinas.

Mirko empezó a nadar en el año 2000 por motivos de salud y el deporte le demostró que podía vencer sus propios límites, como cuando completó los 22 kilómetros de la ruta Olaya, al nadar desde Chorrillos hasta La Punta. “La travesía en la Laguna Azul tendrá siempre un lugar especial en mi memoria. Mi nieta se llevó la medalla de oro de 2,5K sin aletas y el trofeo como campeona absoluta. Mi hija obtuvo la medalla de plata en los 5K sin aletas. Y yo nadé 5 km sin aletas y obtuve el oro en mi categoría. Fue un momento inolvidable porque lo vivimos juntos. Mi esposa estuvo ahí”, comenta orgulloso.

HONRAR A LA LAGUNA

En el corazón de la comunidad de aguas



ANA MARÍA POBLETE, DE 70 AÑOS, DESTACA QUE SE ASOMBRÓ POR LA CAMARADERÍA Y EL ESTILO DE COMUNIDAD DE ESTE DEPORTE.



—“
NUESTRO
PROPÓSITO HA
SIDO SIEMPRE
DESCENTRALIZAR
LA NATACIÓN EN
AGUAS ABIERTAS
FUERA DE LIMA



Wilder Ocampo
FUNDADOR DEL
CLUB NADAR ES VIDA

FOTOS: JHOSEP MONTORO

JAMES LOZADA, DE 30 AÑOS, CELEBRA SU TÍTULO DE CAMPEÓN ABSOLUTO DE 10K CON ALETAS EN LA COMPETENCIA ORGANIZADA POR EL CLUB NADAR ES VIDA.



abiertas que llegó a Sauce está Wilder Ocampo, fundador del Club Nadar es Vida y quien se enamoró de la Laguna Azul cinco años atrás. Él ya organizaba rutas para nadar en el mar limeño, pero soñaba con llevar más allá la natación en aguas abiertas y vio en esa parte de la región San Martín un enorme potencial. “Se trata de lograr una experiencia de natación vivencial en la selva. No es solo nadar, es conocer y valorar este bello lugar. Nuestro propósito siempre ha sido descentralizar la natación en aguas abiertas fuera de Lima. Este es nuestro cuarto año, nunca me imaginé que tan rápido se volviera un evento tan popular, es muy emocionante”, apunta.

Los nadadores saben bien que cada brazada es un encuentro íntimo con la naturaleza. La Laguna Azul es un espejo de agua de una superficie de 430,8 hectáreas que se encuentra dentro de la zona de amortiguamiento del Parque Nacional Cordillera Azul, el cuarto más grande del Perú. Con una profundidad de hasta 37,5 metros y una temperatura que oscila entre 26 °C y 28 °C, esta laguna está rodeada de una densa y altísima vegetación y rica fauna silvestre dentro y fuera del agua. Paiches, mojarra, camarones, garzas y águilas pescadoras forman parte de ella.

Gustavo Montoya, jefe del Parque Nacional Cordillera Azul (Sernanp), destaca que la Laguna Azul es un ecosistema muy

especial que se ha ido deteriorando debido al cambio climático. “El cruce a nado de la Laguna Azul demuestra que el ser humano puede disfrutar de la naturaleza y a la vez conservarla para las futuras generaciones”, señala.

NUEVAS METAS

Al llegar a la meta todos los nadadores salen de la laguna cansados, pero nada les borra la sonrisa. Si el agua se sentía cálida, el grito de sus amigos y familiares termina de calentar su corazón. James Lozada, piurano de 30 años, fue el campeón absoluto de los 10 kilómetros con aletas, algo que atribuye a su preparación y a su trabajo como instructor de natación en el Club Santa Isabel de Tarapoto. “Había partes en las que quería dejarlo, pero había que seguir: rendirse no era una opción”, dice risueño.

Ana María Poblete, de 70 años, celebró su medalla de 2,5K con aletas junto al grupo de amigas que conoció gracias al mar en el Club de Regatas Lima. “Hemos hecho un grupo de ocho mujeres nadadoras de más de 50 años, nos llamamos ‘las marbellas’. Ha sido un descubrimiento muy grande a mi edad y todo un regalo de la vida”, comenta. Como ellas, todos los nadadores están listos para volver al agua. Mucho mejor si es en otro lugar mágico del Perú. //

¿Cómo empezar?

◆ Es importante que quienes naden en aguas abiertas por primera vez lo hagan guiados por un buen instructor que conozca la zona de natación.

◆ Incluso los nadadores experimentados deben realizar sus entrenamientos y travesías en grupo. Nadar acompañado es una forma de garantizar la seguridad.

◆ Es clave utilizar el equipo básico de natación tradicional: lentes y gorro. En invierno un wetsuit puede ser una buena opción para combatir el frío, aunque es opcional. También es recomendable tener una boya de seguridad.

◆ Los nadadores que participarán en travesías largas pueden complementar su preparación con natación en piscina y entrenamiento en el gimnasio.



Algunas academias en Lima para prepararse:

◆ Escuela Nadar es Vida / Barranco: 983 372 710

◆ Escuela Orcas / Chorrillos: 912 264 819

◆ Escuela Amigos del Mar / Callao: 963 719 630

• Bienestar

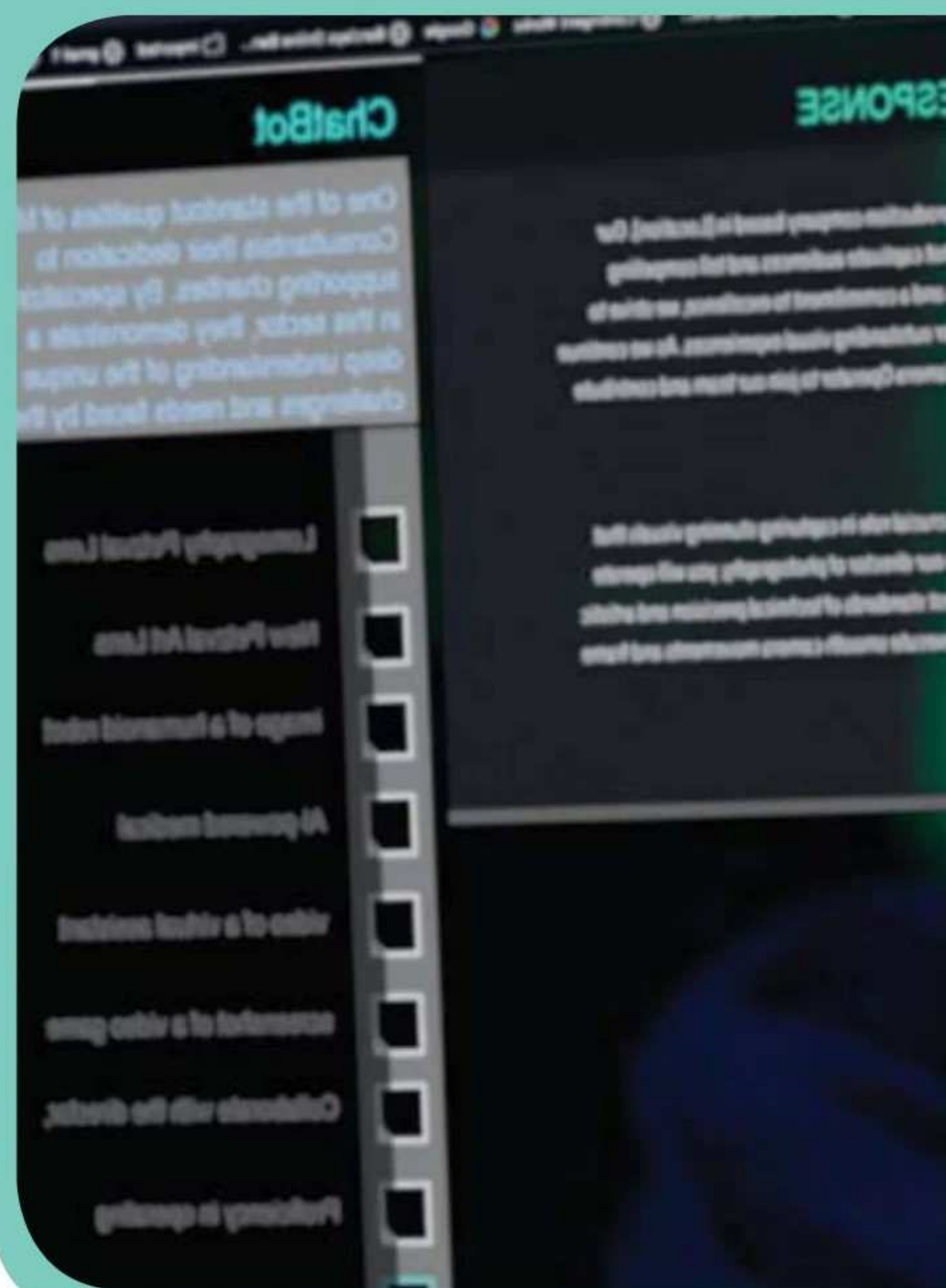
¿MI MEJOR AMIGO?

CHAT GPT,



POR:
CELESTE PÉREZ

El avance de la inteligencia artificial ha facilitado respuestas rápidas y acompañamiento digital en cualquier situación que requiera consejos y soluciones. Pero cuando se trata de salud mental o creencias personales, expertos advierten que ningún chatbot puede reemplazar el valor del vínculo humano. ¿Qué asuntos deberíamos mantener alejados de la IA?



En los últimos años, plataformas como ChatGPT se han vuelto aliadas para resolver dudas, organizar agendas e incluso desahogarnos frente a una pantalla cuando vivimos alguna situación que nos desborda, como una ruptura amorosa o una pelea familiar.

A falta de amigos que coincidan en horarios para conversar o un psicólogo disponible, muchos han encontrado en las nuevas tecnologías un espacio para la solución de sus problemas. Sin embargo, a medida que la IA se integra en más aspectos de nuestra vida cotidiana, también surgen preguntas clave: ¿hasta dónde es saludable confiar en ella? ¿Podemos, por ejemplo, usarla como terapeuta o guía espiritual? Según la doctora Susan Albers,

psicóloga de la Cleveland Clinic (con atención virtual a pacientes en Lima), hay que trazar límites claros. “Los chatbots pueden ser útiles en situaciones simples, como pensar en una respuesta para una conversación incómoda o reflexionar sobre un problema de pareja menor”, explica. “Pero no deben usarse en casos complejos de salud mental ni en crisis. Ahí se requiere intervención humana real”, indica la experta.

Los riesgos, sostiene, no son menores. Primero, están las preocupaciones de privacidad: al ingresar información personal en una plataforma digital, el usuario pierde cierto control sobre cómo se almacena o utiliza esa data. Pero más allá de lo técnico, lo emocional también se ve comprometido.

“Las respuestas de los chatbots

pueden sentirse frías y genéricas, pues al final del día no son un ser humano”, afirma Albers. “No hay emoción real, ni lectura del lenguaje corporal, ni comprensión de los matices personales. Todo lo que sí ofrece un terapeuta profesional”, agrega.

Otro punto preocupante es el aislamiento que puede surgir cuando establecemos vínculos emocionales con la tecnología. La psicóloga advierte que, si bien puede resultar más fácil hablar con un chatbot que con una persona, eso podría reforzar la evitación social.

“La interacción humana es clave para el desarrollo emocional. La dependencia de la tecnología para lidiar con sentimientos puede bloquear el crecimiento de relaciones reales”, apunta Albers.

En tanto, la psicóloga Karin Domínguez, de Modo USIL, resalta que la IA no puede reemplazar la interacción humana y es recomendable usarla solo como herramienta complementaria, un recurso tecnológico en situaciones simples o para salir de apuros con sugerencias mínimas.

“Hacer una consulta con ChatGPT en una escala terapéutica puede desencadenar riesgos, como falta de empatía, limitaciones en la comprensión de la complejidad emocional, posibilidad de respuestas inexactas o no personalizadas e, incluso, dependencia excesiva de la tecnología”, desarrolla Domínguez.

Cada vez se ha vuelto más común ‘exportar’ conversaciones enteras de WhatsApp a las herramientas de inteligencia artificial para su análisis. Hay quienes piden la elaboración de textos para terminar una relación de pareja, diagnosticar patologías y hasta plantear pautas de educación para los hijos en casa. ¿Dónde está el límite?

NO SE TRATA DE SATANIZAR A LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL. LOS EXPERTOS INVITAN A VERLA COMO UNA HERRAMIENTA ÚTIL EN CONSEJOS BÁSICOS, PERO NO COMO REEMPLAZO DE PROFESIONALES HUMANOS, CON EMPATÍA Y EMOCIONES.



CHATGPT PUEDE SER UNA HERRAMIENTA ÚTIL UNA VEZ QUE HAYAS TRABAJADO CON UN PROFESIONAL, PERO NUNCA REEMPLAZA EL PROCESO HUMANO NI DEBE SER LA BASE PRINCIPAL", DICE LA ASTRÓLOGA VALERIA AGUILAR.

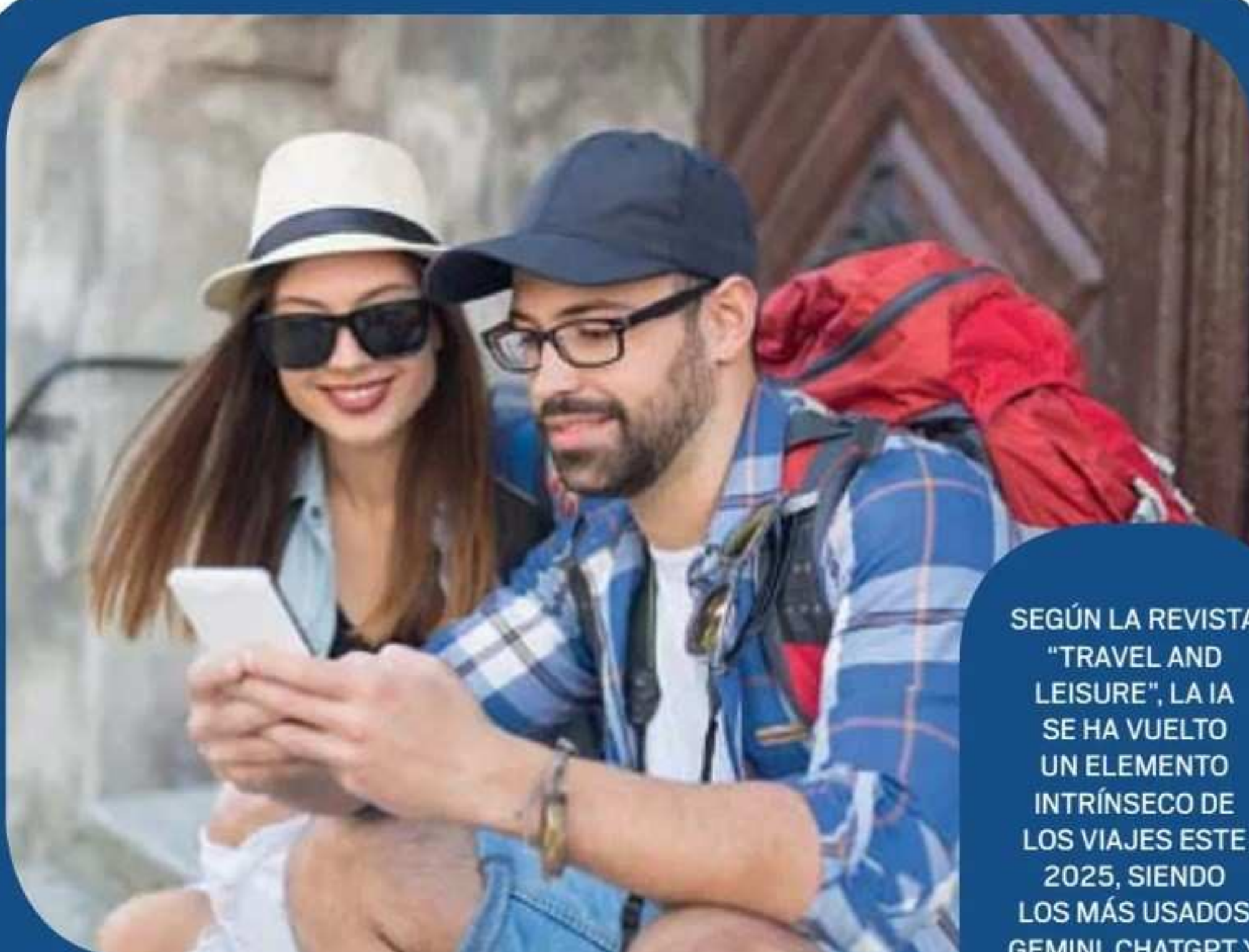


“

AL REDUCIR LA INTERACCIÓN HUMANA DIRECTA, AUMENTAMOS LA SENSACIÓN DE AISLAMIENTO Y LIMITAMOS LA CAPACIDAD PARA DESARROLLAR HABILIDADES SOCIALES

Karin Domínguez
SUBGERENTE DE MODO USIL

FOTOS: ISTOCK



SEGÚN LA REVISTA "TRAVEL AND LEISURE", LA IA SE HA VUELTO UN ELEMENTO INTRÍNSECO DE LOS VIAJES ESTE 2025, SIENDO LOS MÁS USADOS GEMINI, CHATGPT Y EL PLANIFICADOR INTELIGENTE DE BOOKING.

El lado positivo y funcional

♦♦ ChatGPT es una herramienta creativa cuando se trata de tareas prácticas, como armar itinerarios de viaje o explorar combinaciones de looks. Gracias a su capacidad para procesar grandes volúmenes de información en segundos, puede sugerir rutas optimizadas o actividades según intereses, climas y presupuestos de viaje. Basta con explicarle detalladamente lo que esperas de tu viaje a cualquier destino.

En asuntos de moda, muchos ya la utilizan para crear ideas de 'outfits' basadas en teoría del color, estilos personales o incluso lo que tengas en tu clóset, cargando fotografías de tus prendas favoritas.

LO QUE DICEN LOS ASTROS

Algo similar ocurre cuando se intenta consultar a la IA como si fuera un astrólogo. Aunque puede generar cartas natales (no exentas de errores en algunos casos), interpretar qué es lo mejor para cada uno con base en información zodiacal, o dar lecturas aparentemente detalladas, lo hace a partir de patrones de texto. No hay intuición, no hay escucha activa, no hay conexión.

"La astrología no es una ciencia exacta, sino un lenguaje simbólico lleno de matices: números, trazos, arquetipos y relaciones que requieren una lectura profunda y contextual. La carta natal no es algo que se pueda "leer bien" solo con fórmulas; es un mapa que necesita empatía, intuición y diálogo para cobrar sentido", explica la experta en astrología Valeria Aguilar (@hipérbole_444).

Y sí, en la vida real tampoco se puede saber con certeza que todas las predicciones se van a cumplir. Pero

en el ejercicio de una interpretación de carta natal, o incluso el tarot, hay tendencias que los expertos deben saber cómo interpretar. ¿El riesgo con la IA? Dar por hecho que no puede equivocarse. En esa línea, y para quienes están buscando sumergirse en este mundo, Aguilar aconseja buscar a un profesional en astrología y tomar como punto de partida la carta natal. "Ahí está la base de todo: tu personalidad, forma de sentir, de vincularte, tus retos y aprendizajes. Además, no solo te describe, sino que te descubre. Es una herramienta de conciencia", concluye.

En un mundo hiperconectado, aprender a poner límites a la tecnología también es una forma de autocuidado.

En mundos tan amplios —y personales— como la psicología o la astrología, queda claro que la palabra de un experto de carne y hueso siempre debe ser el punto de partida. //



SI BIEN LAS CABINAS DE FLOTACIÓN SON LO MÁS LLAMATIVO, EL CENTRO TAMBIÉN OFRECE MASAJES RELAJANTES Y DEPORTIVOS, VENTOSAS Y TRATAMIENTOS COMPLEMENTARIOS.

LIMA FLOAT

Bienestar

FLOTAR PARA SANAR

Con una apuesta firme por el bienestar 360°, Lima Float destaca la terapia de flotación como una sesión de relajo físico, mental y emocional. Además, presentan su campaña para pacientes oncológicos.

POR:
CELESTE PÉREZ

Agenda tu cita

Lima Float se ubica en la Av. Hipólito Unanue 225 en Miraflores (Of. 402).

Las citas se agendan mediante el número de WhatsApp: 947 267 343, y también se pueden hacer consultas vía IG en @limafloat. Lo recomendable es reservar el espacio con al menos cuatro horas de anticipación, sobre todo si se sumarán otros servicios, como masajes.

Sumergirse en media tonelada de sales de Epson, cerrar los ojos y dejar que el cuerpo —literalmente— flote, no es solo una experiencia de relajación profunda. En Lima Float, primer centro de flotación del Perú, esta práctica se convierte en una herramienta terapéutica con múltiples beneficios: desde aliviar dolores crónicos hasta reducir el estrés y potenciar la recuperación muscular.

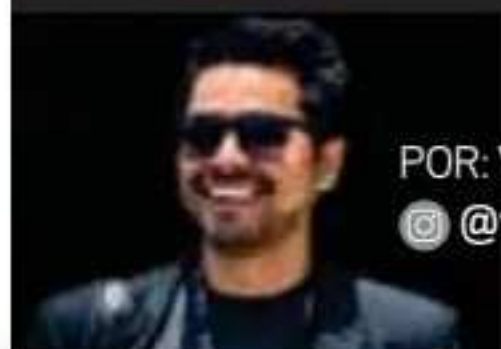
“El cuerpo es sabio. Si le das la oportunidad de relajarse profundamente, se repara solo”, explica Jorge Garrido, fundador del centro, quien divide los beneficios de esta terapia en tres pilares: médicos, deportivos y holísticos. Las sesiones de 30, 60 o 90 minutos se realizan en cápsulas cerradas con agua saturada de sales de Epson (sulfato de magnesio), lo que permite al cuerpo flotar sin esfuerzo. El magnesio se absorbe por la piel, ayudando a relajar músculos, desinflamar y promover un descanso más reparador.

Pero además del bienestar general, Lima Float acaba de lanzar una campaña especial que beneficia a pacientes con cáncer, en alianza con la fundación Previene Perú. Inspirado por la experiencia positiva con Anahí Cárdenas, actriz y activista oncológica, el centro ahora ofrece sesiones gratuitas o a precios especiales a personas que están atravesando quimioterapia o radioterapia, siempre con autorización médica previa.

“Después de flotar, muchos pacientes me contaron que recuperan el apetito, que sienten menos dolor y que salen con más energía”, afirma Garrido. “No reemplaza la medicina, pero sí la acompaña, ayudando a que la experiencia sea más llevadera”, apunta Garrido.

Regalarse unos cuantos minutos en el agua puede tener un efecto mágico gracias a estas sales provenientes de Inglaterra. La experiencia tiene que vivirse para poder entenderse, ¿se animan? //

Circo beat



POR: **VÍCTOR IDROGO** / ICÓNICA
@victoridrogo_



1.

1/

Talentos del diseño. Milagros Aguilar, Miki Miró Quesada, Janice Hundskopf, Mariano Quiroga y Daniela Pasini la pasan bien en la inauguración de Casacor, en Magdalena del Mar.

2/

Buena escuela. Jimena Canales, David Moreno y Silvana Hurtado celebran la alianza entre la University of London y la Universidad Científica del Sur, en Villa.

3/

Mejor de a dos. Mariana Paz y André Richter festejan la apertura de Berlin Concept Store. En la terraza del hotel Hyatt, San Isidro.

4/

Belleza radiante. La modelo Nathalia Almeida, sonriente en el primer 'coffee party' de Rutina Café, en San Isidro.

3.



6.



2.

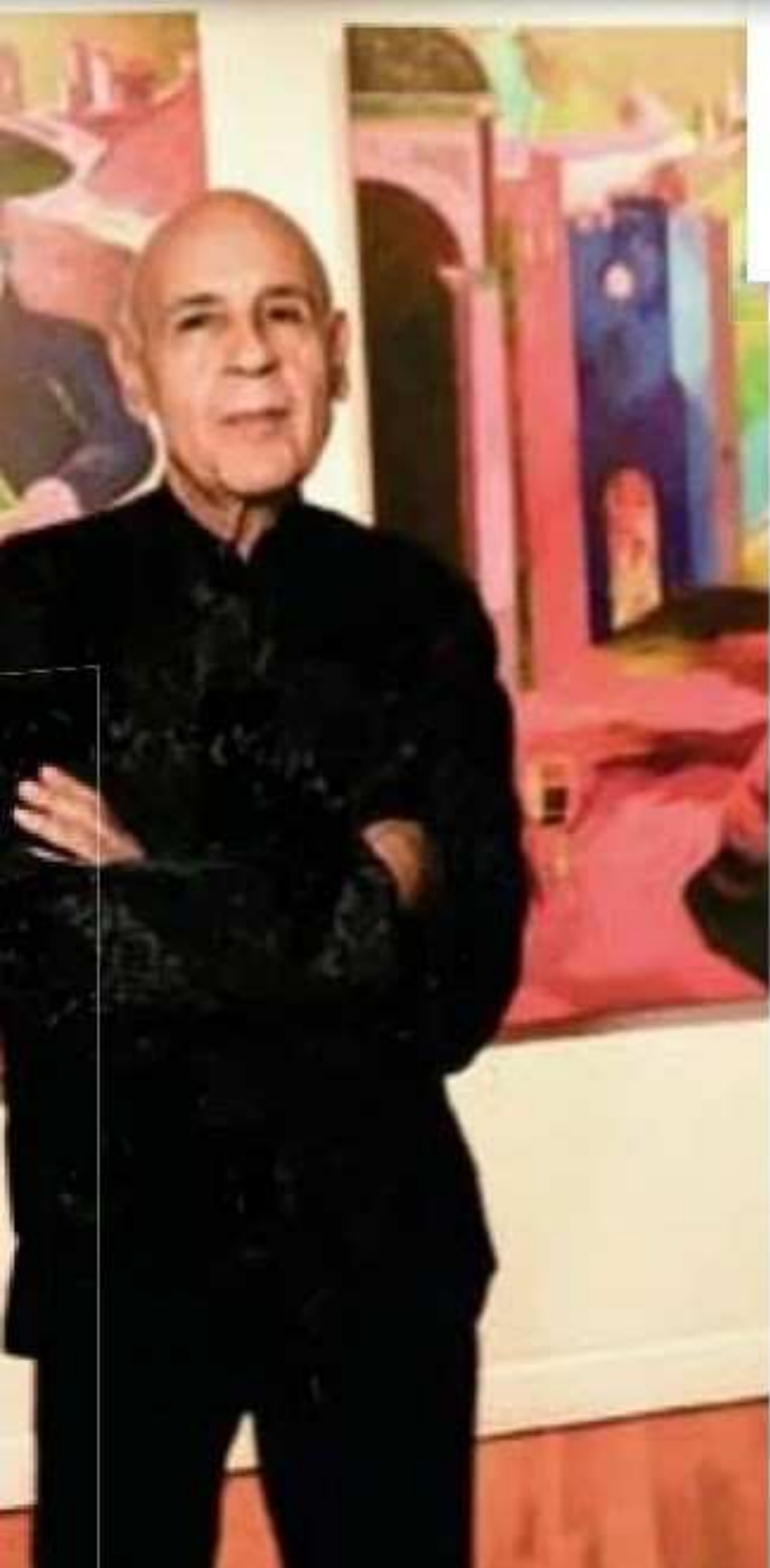
VALENTINA ASTUHUAMÁN

5.



4.





VALENTINA ASTUHUAMÁN



7.



8.

VALENTINA ASTUHUAMÁN

Arte, fiestas de noche y de día, y más arte. Este es nuestro clásico recorrido semanal por los eventos más importantes e icónicos de la capital.

5/

Maestro. El artista Enrique Polanco presenta su exposición individual "Pinturas: Dos décadas de color y memoria". En la galería German Krüger, en Miraflores.

6/

Oído a la música. Renzo Cipolla, en su faceta como DJ, animando el primer 'coffee party' de Rutina Café. En San Isidro.

7/

Dibujos animados. Ilustrador JC Cake muestra su trabajo en la subasta benéfica El Arte Salva Vidas. En galería Dédalo, Barranco.

8/

Cómplices. Jorge Luis Chumbiauca y Vanessa Vásquez comparten juntos en la inauguración de Arte Feliz 2025, en el museo Amano. Miraflores.

9/

Dúo dinámico. Pierre Suqueyam y María José Vigil se divierten en el cuarto aniversario de Big Boy Burgers, en San Isidro.

**¿QUIERES QUE
TU EVENTO SALGA
EN CIRCO BEAT?**

Esríbenos a:
claudia.amaya@comercio.com.pe



11.

VALENTINA ASTUHUAMÁN

14.



VALENTINA ASTUHUAMÁN



12.

13.



15.



10.

VALENTINA ASTUHUAMÁN

10/

Reencuentro especial. Úrsula Vega, Gonzalo Carranza y Vanessa Balcázar en la inauguración de Arte Feliz 2025. En el museo Amano, Miraflores, durante la apertura de Casacor en Magdalena del Mar.

11/

Noche de arte. Silvio de Ferrari y Mónica Molina asisten a la exposición de Enrique Polanco. En galería Germán Krüger, Miraflores

12/

Los que saben. Carolina Llosa y Alberto Servat en Arte Feliz 2025, presentado por Kusimayo. En Miraflores.

13/

Frente al lente. El fotógrafo Renzo Rebagliati brinda en la 'avant-première' de Casacor, a beneficio del Centro Ann Sullivan. En Magdalena del Mar.

14/

Buenos muchachos. Franco Loo y Heber Ascama celebran el cuarto aniversario de Big Boy Burgers, en San Isidro.

15/

Icónica. Verónica Torres de Haaker se hace presente en la inauguración de la feria Casacor, en Magdalena del Mar.



VALENTINA ASTUJAMÁN

16.



16/

Entre 'papers'.
Ran Bhamra y Raúl Castro se reúnen durante evento académico en la U. Científica del Sur. En Villa.

17/

Sonrisas compartidas.
Renzo Kcam, Rosana Jiang, Alessandra Ribeyro y Fernando Ribeyro en la apertura de La Teoría de los 6 Cafés, en San Isidro.

18/

Espectacular.
Alejandra Diez Canseco derrocha belleza en el 'opening' de Berlin Concept Store. En el hotel Hyatt, San Isidro.



20.

19.



18.



20/

Que siga la fiesta.
Farid Makhoulf y Ramón Pérez Prieto, felices en la apertura de la nueva tienda Berlin Concept Store. En el hotel Hyatt, San Isidro.

19/

Un café en pareja.
Eutimio Cedeño y Ariacnela Villasmil, juntitos en el primer 'coffee party' organizado por Rutina Café. San Isidro.

◆ **Perfil**

Un viaje a la semilla



GAMBOA ES ESCRITOR Y PERIODISTA. HA PUBLICADO EL LIBRO DE CUENTOS "PUNTO DE FUGA" (2007), "CONTARLO TODO" (2013) Y "ANIMALES LUMINOSOS" (2021). SU NUEVO LIBRO, "EL PRINCIPIO DEL MUNDO", ESTARÁ EN LIBRERÍAS DESDE EL 3 DE JUNIO.

Doce años después de su primera novela, "Contarlo todo", Jeremías Gamboa regresa con otra obra desafiante sobre la memoria: "El principio del mundo". Se trata de una historia de corte monumental, de casi mil páginas, en la que explora sus raíces familiares y escolares para enfrentar aspectos como el peso de la identidad racial y el fracaso histórico de la educación pública. Es una narración de origen contada desde la confesión y la herida.

ÓSCAR GARCÍA

FOTOS:
VÍCTOR IDROGO



Toda historia de origen comienza con una fractura. En "El principio del mundo", la vasta nueva novela del escritor peruano Jeremías Gamboa (Lima, 1975), se narra el regreso de un hombre que, tras una experiencia fallida fuera del país, vuelve a Lima a regañadientes, con la identidad hecha trizas. Regresa a la humildad del hogar materno, al barrio, a los recuerdos escolares, a las palabras y a las memorias que intentó olvidar. Hay una herida que será expuesta, al igual que el deseo de reconciliarse con la persona que lo mira en el espejo, con sus padres, con su educación en un colegio público y con ese Perú que conoció de niño, antes de que la violencia estructural y el racismo lo cargaran de estigmas difíciles de borrar.

La historia de "El principio del mundo", como ya ocurría en sus anteriores novelas "Contarlo todo" y "Animales luminosos", es una verdad ficcionada que brota directamente de su vida. Gamboa, habituado a escribir desde la confesión y a escarbar en los dolores más profundos, lo resume con una frase: "Cuando uno escribe literatura, uno no escribe sobre lo cool que se es. Eso no tiene ningún sentido. Lo decía Borges: el alimento del poeta son las humillaciones, las grietas, las contrariedades. El arte se produce desde una herida vuelta conocimiento". Lo dice con serenidad, sentado en la sala de su casa en Miraflores, rodeado de libros, grabados, fotos familiares y dibujos de sus hijos. Este hogar lo formó hace una década junto a la dramaturga Mariana de Althaus, quien ha sido desde entonces la primera en escuchar sus historias, dudas y batallas creativas.

Apoyarse en la intimidad del hogar fue clave para asumir la empresa de escribir un libro de 970 páginas a lo largo de una década, en la que vomitó un "magma" de palabras de más de 2.000 hojas. Fue un trabajo tan monumental que en algún momento pensó en rendirse, sumergido en un océano



LA MADRE DEL AUTOR, MAURA CÁRDENAS, EN UNA VISITA A SU PUEBLO NATAL EN CARHUANCA, AYACUCHO. EL PERSONAJE DE LA MADRE DE LA NOVELA ESTÁ INSPIRADA EN SU PROPIA PROGENITORA.

ARCHIVO PERSONAL

ARCHIVO PERSONAL

de caracteres, pero De Althaus supo picarlo lo justo para ponerlo de pie de nuevo. En un punto, su editorial pensó en la posibilidad de dividirlo en dos tomos independientes, pero primó la convicción: se trataba de una sola historia, compacta y coherente, que no merecía un sablazo.

Cuando Jeremías publicó “Contarlo todo” en 2013, la novela se convirtió casi de inmediato en una de las más leídas y comentadas de los últimos años: un libro recomendado incluso por el propio Mario Vargas Llosa, de esos que se tenían que leer sí o sí. Pero él estaba lejos de la pretensión de contarlo realmente todo. “Este nuevo libro tiene que ver con nombrar, con contar lo que yo no contaba en mi época de alumno en una universidad privada y elitista de Lima. Ahí no decía que venía de un colegio público, que era del barrio de San Luis, que mis padres eran ayacuchanos”.

Cuando era estudiante becado en la Universidad de Lima, en los años noventa, escondía todos esos datos como si fueran una carga intolerable. A sus compañeros no les contaba que, en los veranos, trabajaba como guachimán mientras ellos viajaban a Europa. “Entonces era un adolescente avergonzado. Me escondía si es que veía aparecer a alguna chica del salón”, recuerda. Esa “nebulosa” de vergüenza, dice, la ha trabajado en 18 años de terapia psicoanalítica, pero también la ha transformado en literatura.

UNA ESCUELA DE ESCRITURA

Gamboa conversa hoy con **Somos**, pero hay un giro curioso en esta escena: durante años, fue él quien empuñaba la grabadora, no quien respondía frente a ella. Entre 1996 y el año 2000, la revista fue, en sus propias palabras, su verdadera escuela en el arte de narrar. “Yo empecé en el periodismo en ‘Caretas’, donde me enseñaron a escribir. En esa época no sabía poner puntos ni comas. Pero **Somos** era el lugar al que querías llegar si soñabas con ser escritor”, recuerda sobre la revista que entonces dirigía

JUNTO A SU PAPÁ, EN UNO DE SUS VIAJES A AYACUCHO. ANTES DE JUBILARSE, SU PADRE FUE MOZO DE RESTAURANTE Y UN LECTOR APASIONADO DE TOLSTOI Y ARGUEDAS.



“

EN ESTE LIBRO CUENTO LO QUE NO DECÍA EN MI ÉPOCA EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA Y ELITISTA: QUE VENÍA DE UN COLEGIO PÚBLICO, QUE VIVÍA EN SAN LUIS Y QUE MIS PADRES ERAN AYACUCHANOS

Jeremías Gamboa
ESCRITOR

GUSTAVO HERRERA



JEREMÍAS GAMBOA ENTREVISTANDO A LAS PERSONAS QUE VIVEN DEBAJO DEL PUENTE DE PIEDRA, EN UNA CRÓNICA PARA **SOMOS** DE DICIEMBRE DE 1997.



ARCHIVO PERSONAL

CON CARMEN BALCELLS, LA LEGENDARIA AGENTE LITERARIA ESPAÑOLA QUE LO COBIJÓ BAJO SU MANTO EN LA ÉPOCA DE "CONTARLO TODO". A ELLA ESTÁ DEDICADO SU NUEVO LIBRO. "POR CARMEN, YO SOY LO QUE SOY", DICE.

Fernando Ampuero y que reunía a algunas de las mejores plumas de la ciudad: María Luisa del Río, Doris Bayly, César Gutiérrez y tantos otros, todos con libros publicados. "De todos, Luis 'el Oso' Miranda era mi ídolo. Los temas que traía, la forma en la que escribía, era increíble. Y yo, de alguna forma, tomé su posta cuando él se fue a la televisión. En **Somos** de esa época había nichos, y el mío era la crónica marginal".

En la revista aprendió a tomarle el pulso a la maravillosa fauna urbana, a mirar con cariño y respeto ese mundo popular descartado por las élites culturales. Una de las crónicas que más recuerda es la que hizo sobre las personas que vivían debajo del Puente de Piedra. Fue una comisión riesgosa, pero lo que más rescata es la dignidad de esos personajes —muchos de ellos dedicados al hurto o la droga— que al terminar la entrevista se ofrecieron a escoltarlo a él y a su fotógrafo con la mayor consideración, para que no les fueran a robar al salir.

Gamboa llegó a ser editor de **Somos** un tiempo, pero renunció en el año 2000, cuando entendió que su verdadera vocación era la literatura. Cometió entonces, dice, el error de sincerarse con sus compañeros: les confesó que se iba para escribir, para convertirse en escritor y publicar libros. El pro-

blema fue que pasaron muchos años antes de que ese deseo se convirtiera en un tomo impreso con su nombre en la tapa. Todo ese proceso quedó retratado, desde las vísceras, en su primera novela. Pero hubo otra razón, más íntima, que lo impulsó a dejar la revista. Una razón directamente ligada al origen de "El principio del mundo". "Renuncié a **Somos** porque justo me había ido con mis padres a Ayacucho, de vacaciones, con un dinero que ahorré. Y al conocer sus pueblos, al estar con ellos ahí, entendí que tenía que contar sus historias. Primero pensé que debía escribir una novela sobre mi padre, pero al final acabé escribiendo un libro sobre mi madre".

Ese viaje iniciático lo llevó primero a Puccas, en Vilcashuamán, el pueblo de su padre, un hombre que trabajó como mesero toda su vida y que durante años le había repetido: "Si algún día tengo dinero, te voy a llevar al pueblo en el que nací, para que veas de dónde vengo. Hasta que no lo veas, abstente de criticarnos". Se lo decía con firmeza cada vez que un adolescente Jeremías, atrapado en la soberbia y la alienación propias de la juventud, reprochaba a sus padres las carencias y las desigualdades que padecían.

En ese mismo viaje conoció también



VÍCTOR IDROGO

GAMBOA TIENE PENDIENTES ESCRIBIR UN LIBRO SOBRE LA HISTORIA DE SU PADRE Y OTRO SOBRE EL ACCIDENTE DE VUELO DE FAUCETT EN 1996.



ARCHIVO PERSONAL

JUNTO A LA DRAMATURGA MARIANA DE ALTHAUS. AMBOS TIENEN UNA RELACIÓN DESDE HACE MÁS DE UNA DÉCADA.

Carhuanka, el pueblo de su madre, una mujer humilde a quien le fue negada la educación y la alfabetización. Como tantas migrantes andinas, llegó a Lima para trabajar como empleada del hogar o niñera. “Para mi madre fue dolorosísimo que no le enseñaran a leer. Se educó muy tarde, y por eso valoraba tanto que nosotros pudiéramos estudiar”. En la lógica colonial que interiorizó sin querer, su madre sentía que sus hijos debían “llegar a ser alguien”, como si ser lo que eran no fuera suficiente.

Aquella visita le reveló una épica familiar que había despreciado en el pasado por ignorancia o autoaversión, uno de los síntomas de vivir en una sociedad estructuralmente racista. “Mira el caso de la presidenta que tenemos, que lo primero que hace al acceder al cargo es operarse la cara para no tener los rasgos de la gente que ella representa. Somos un país que le cuesta verse al espejo, a mí me pasó”.

Para Gamboa, “El principio del mundo” es también una reflexión sobre la educación pública en el Perú y su fracaso persistente. Un sistema que, año tras año, deja a miles de jóvenes —de colegios estatales, academias improvisadas y universidades bamba— sin las herramientas necesarias para construir un futuro digno, condenados a bailar el baile de los que sobran. La novela es también un homenaje a las grandes narrativas peruanas, a obras como “La violencia del tiempo”, de Miguel Gutiérrez. En una época donde se supone que nadie tiene tiempo para leer, Gamboa apuesta por la escritura paciente: casi mil páginas para recordar que hay historias que necesitan tiempo para ser contadas. //



ARCHIVO PERSONAL

GAMBOA HA CUMPLIDO 50 AÑOS ESTE MES. VER SU LIBRO PUBLICADO SERÁ SU MEJOR REGALO. EN LA FOTO, CON SUS HIJOS NEREA Y OCTAVIO.

Presentación del libro

♦♦ “El principio del mundo” es la novela más ambiciosa y personal de Jeremías Gamboa. A lo largo de casi mil páginas, el autor reconstruye la historia de origen de un joven marcado por la identidad racial, el fracaso de la educación pública y la influencia decisiva de dos figuras femeninas: su madre y la profesora de primaria que le enseñó a leer. El libro ha sido editado en España por Carolina Reoyo, de editorial Alfaguara. Se presentará este 18 de junio en el Centro Cultural de la Pontificia Universidad Católica del Perú (Camino Real 1075, San Isidro).



Arte

HUELLA DEL TIEMPO

En su nueva exposición, la fotógrafa Ana Lía Orezzaoli teje una constelación de memorias a partir de retratos, objetos y frases recortadas para reflexionar sobre los ciclos de la existencia.

ANA LÍA OREZZOLI (TRUJILLO, 1981) ES MAGÍSTER EN BELLAS ARTES EN FOTOGRAFÍA POR EL STUDIO ARTS COLLEGE INTERNATIONAL (FLORENCIA).

POR:
ÓSCAR GARCÍA

En su segunda exposición individual, “Frases mínimas”, la fotógrafa y artista visual Ana Lía Orezzaoli propone una poética del tiempo a partir de escenas íntimas, fragmentos de infancia y palabras recortadas de antiguos libros escolares. La muestra se inauguró el 28 de mayo en el Centro Cultural de la Universidad de Lima, la misma institución donde Orezzaoli aprendió a revelar negativos en blanco y negro y donde hoy enseña fotografía.

La primera imagen de este proyecto fue un gesto instintivo, dice, luego de ver a sus padres tras algunos años de ausencia. “Me impactó mucho observar el paso del tiempo en su piel, en sus ojos; ver sus cuerpos más frágiles. Quise fotografiarlos, un poco con la intención de recordar ese momento”. A partir de ese impulso, comenzó una investigación más amplia. Inspirada por “El orden del tiempo” del físico italiano Carlo Rovelli, se preguntó: “¿El tiempo está en el tránsito de los planetas alrededor del Sol o está en recono-

cer la superficie desgastada de una almohada?”.

La muestra reúne retratos, escenas de interiores y collages elaborados a partir de atlas y enciclopedias antiguas que sus padres guardaban. De esos libros surgieron también fragmentos de texto recortados al azar: “Metí una bolsita y empecé a sacar palabras, [...] luego realicé un proceso de edición con todo eso”.

El título de la muestra proviene de un recuerdo escolar: “Encontré en unos cuadernos del colegio una hoja de dictado que se llama frases mínimas. Una frase mínima es una frase compuesta por la mínima cantidad de palabras para que tenga sentido”. Ese hallazgo hizo eco con su proceso creativo.

Orezzaoli señala que le interesa la interacción entre palabra e imagen, no para que una explique a la otra, sino para que quienes observen puedan construir sus propias conexiones. Aunque trabaja con materiales personales, no busca establecer certezas. Su enfoque está guiado más por las preguntas que por las posibles respuestas. //

! El fotolibro y la autoedición son algunas de las inquietudes constantes de la artista. Este año se espera una versión impresa en formato libro con las imágenes de “Frases mínimas”.

JOEL ALONZO

La muestra

La exposición “Frases mínimas” estará abierta al público hasta julio en el Centro Cultural de la Universidad de Lima. Se han programado dos visitas guiadas que permitirán conocer más a fondo el proceso detrás de las obras: la primera será el viernes 13 de junio a las 7:30 p.m., y la segunda, el sábado 5 de julio a las 5:00 p.m.

♦ En portada



LA NUEVA PUERTA DE ENTRADA AL PERÚ





EL 'FOOD HALL' DE LA ZONA INTERNACIONAL DEL NUEVO JORGE CHÁVEZ CUENTA CON VARIADAS PROPUESTAS GATRONÓMICAS CON SELLO NACIONAL.



JORGE CHÁVEZ NORIEGA

FOTO: JOEL ALONZO



POR: DIANA GONZALES OBANDO

Con más de 70 tiendas, gastronomía peruana, salas VIP de primer nivel y un diseño pensado para el viajero global, el renovado aeropuerto Jorge Chávez da la bienvenida al mundo con sabores locales y se consolida como el más moderno de la región. Un equipo de **Somos** recorrió las instalaciones del nuevo terminal aéreo que —luego de varias cancelaciones— entrará en funcionamiento este 1 de junio.



El viejo Jorge Chávez que conocimos —el de los parlantes saturados, filas interminables y taxistas como enjambres— será pronto un recuerdo. Inaugurado en 1965, nuestro principal terminal aéreo no pretendía ser más de lo que era: un punto de tránsito, una sala de paso. Era funcional, sí, pero también caótico, pequeño, congestionado.

Hoy uno entra al nuevo Jorge Chávez y tiene la sensación de haber aterrizado por error en Ámsterdam o Doha. Aunque basta salir a la calle para toparnos con esa ciudad de contrastes que es Lima: la única manera de llegar es a través de dos puentes modulares, instalados provisionalmente en la avenida Morales Duárez, que cruzan el río Rímac.

Hay tres formas de ingresar al nuevo aeropuerto: en auto particular, en taxi o en los buses AeroDirecto, un servicio de transporte público implementado por el MTC. En el caso de los taxis, pueden recoger y dejar pasajeros en la denominada vía libre, en casillas debidamente señalizadas. No se permite la permanencia prolongada de vehículos, buscando asegurar una circulación fluida.

Adentro, como lo mencionamos, es otro mundo. Los pisos pulidos reflejan los techos altos. Las pantallas digitales actualizan vuelos en tiempo real. Y la señalización, clara y concisa, facilita la rápida identificación de información a los viajeros. Cuenta con tres niveles claramente definidos, como la mayoría de aeropuertos del mundo: el primero dedicado a las llegadas de pasajeros, el segundo para tránsito y conexiones, y el tercero para salidas nacionales e internacionales.

Entre las principales novedades que trae el nuevo Jorge Chávez está la posibilidad de agilizar el control migratorio, a través de un prerregistro en la plataforma Migracheck, 48 horas antes de nuestro vuelo. Al pasar por los controles de seguridad, ya no es necesario sacar la laptop o aparatos electróni-



“
LO QUE BUSCAMOS JUNTO AL
AEROPUERTO ES RESALTAR
LIMA Y EL PERÚ COMO CAPITAL
GASTRONÓMICA EN EL MUNDO,
Y QUE SE VAYAN IMPACTADOS
CON ESA IMAGEN

Jaime Pesaque
COCINERO PERUANO

1. LA TECNOLOGÍA QUE TRAE EL NUEVO AEROPUERTO EVITARÁ QUE LOS PASAJEROS TENGAN QUE ABRIR SUS MALETAS O MOCHILAS DE MANO EN CASO DE LLEVAR CONSIGO EQUIPOS TECNOLÓGICOS.

2. LOS USUARIOS PODRÁN HACER LLAMADAS NACIONALES E INTERNACIONALES DE MANERA GRATUITA, SI NO POSEEN SEÑAL EN NUESTRO PAÍS.

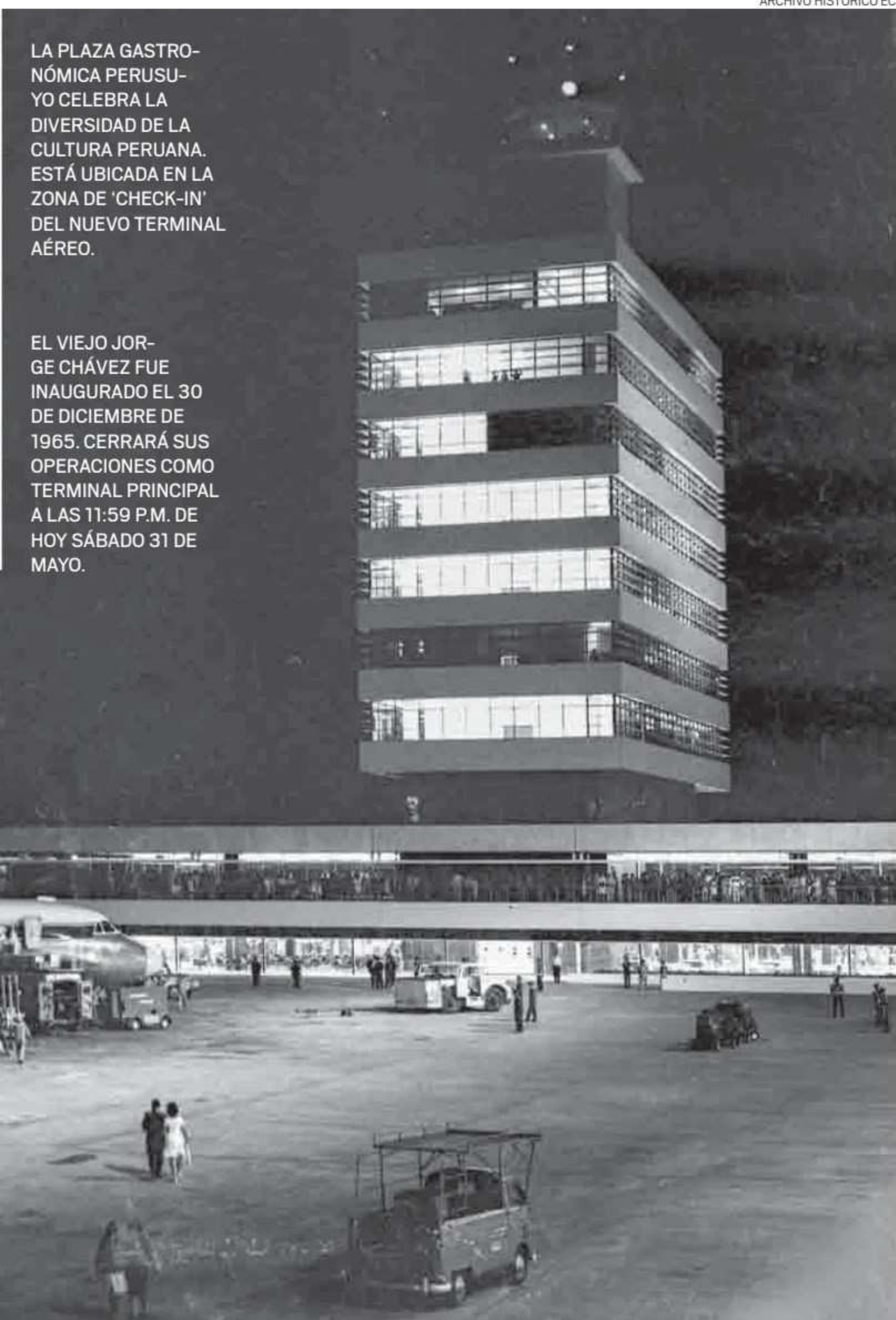
3. CON UN PRERREGISTRO EN LA WEB MIGRACHECK, DONDE LOS VIAJEROS INGRESARÁN SUS DATOS PERSONALES, SE PUEDE AGILIZAR EL CONTROL MIGRATORIO, HACIÉNDOLO DE FORMA AUTOMÁTICA.



ARCHIVO HISTÓRICO EC

LA PLAZA GASTRONÓMICA PERUSUYO CELEBRA LA DIVERSIDAD DE LA CULTURA PERUANA. ESTÁ UBICADA EN LA ZONA DE 'CHECK-IN' DEL NUEVO TERMINAL AÉREO.

EL VIEJO JORGE CHÁVEZ FUE INAUGURADO EL 30 DE DICIEMBRE DE 1965. CERRARÁ SUS OPERACIONES COMO TERMINAL PRINCIPAL A LAS 11:59 P.M. DE HOY SÁBADO 31 DE MAYO.



cos: las 27 líneas de inspección de equipaje de mano usan unos modernos tomógrafos que generan imágenes claras en 3D.

Hace unos días comenzó la fase de “marcha blanca” y, desde este domingo a la medianoche, se suspenderán los vuelos por doce horas para hacer “una transición segura y ordenada”, según nos indican en Lima Airport Partners. Una nueva era comienza.

LOS PLATOS FUERTES

Apenas se ingresa al ‘check-in’, en el tercer nivel, nos encontramos con Perusuyo, un mercado gastronómico de cocina peruana para comer en salón y para llevar, las 24 horas. Una vez pasados los controles, la espera del vuelo no podrá ser mejor. El nuevo aeropuerto busca mostrar el ‘recutecu’ peruano en todos los espacios, como no se ha visto en otros aeropuertos internacionales. Para ello, LAP convocó conceptos de alto nivel tanto en el área de vuelos nacionales (hacia la derecha) como internacionales (hacia la izquierda). Conscientes de que el tiempo es corto, el mayor reto ha sido adaptarse al formato rápido que demanda el perfil del ‘comensal viajero’. ¿Qué hacer mientras se espera el vuelo? Pues, aprovechar y meterse de lleno en la oferta gastronómica. “El pasajero tiene que poder leer las cartas rápidamente y tomarse su tiempo para comer en 15 minutos”, sostiene Laura Perron del grupo francés Lagardère Travel Retail encargados de ponerle sabor a la zona internacional. Como los vuelos serán 24/7, las cartas han potenciado también los desayunos. En el ‘food hall’ de 1.600 m², Nación Sazón, se congregan marcas como Burger Boy de Javier Miyasato, Las Reyes by Isolina de José del Castillo, Tori de Mitsuharu Tsumura, La Lucha, KO, Wok To Gate y Natoo. Del Castillo nos cuenta que ha buscado mantener el toque limeño



FOTOS: JULIO REAÑO



FOTOS: JOEL ALONZO

LOS COCINEROS CÉSAR CHOY, JOSE DEL CASTILLO Y JAIME PESAGUE HAN ATERRIZADO CON SAKAI, LAS REYES Y CALLAO, RESPECTIVAMENTE.



Pasaporte de emergencia

♦♦ La Superintendencia Nacional de Migraciones informó que no contará con una oficina para tramitar este documento por urgencia en el nuevo Aeropuerto Internacional Jorge Chávez. Por esa razón, han incrementado el horario para atender la gran demanda de pasaportes. Los usuarios pueden acercarse a cualquiera de sus oficinas en todo el país o a los centros MAC dos días hábiles antes del vuelo, sin necesidad de cita.



EL PASAPORTE SE PUEDE RENOVAR HASTA SEIS MESES ANTES DE SU VENCIMIENTO. EL COSTO ES DE S/120,90.

UNA GRAN PARTE DE LA OFERTA COMERCIAL DEL NUEVO JORGE CHÁVEZ ESTÁ DEDICADA A TIENDAS DE MODA, DECORACIÓN Y JOYERÍAS.

tradicional con “guisos, salteados y los infaltables desayunos criollos, para el turista extranjero y también para el peruano”. En los desayunos de Las Reyes no faltarán sus tamales, chicharrones y la salchicha huachana.

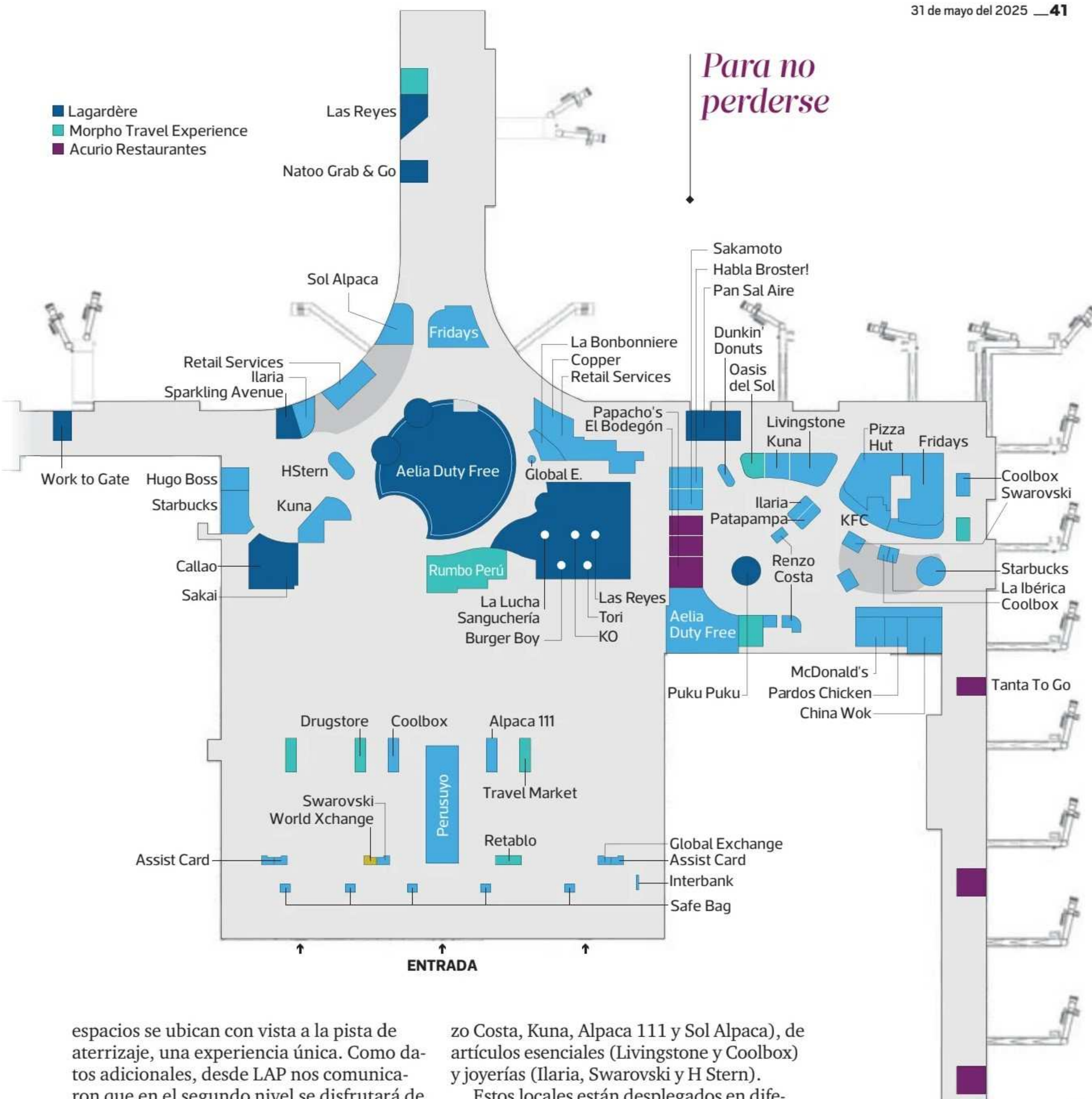
Destacados en un espacio premium, ubicamos a Callao de Jaime Pesague y Sakai de Mitsuharu Tsumura, dos de nuestros chef más galardonados. Ambos están muy entusiasmados por este nuevo espacio: “En Callao tendremos un cebiche clásico, platos con pulpo, al wok, dulces obviamente y una carta de bar bastante curtida. Lo que buscamos junto al aeropuerto es resaltar Lima —y Perú— como capital gastronómica en el mundo, y que se vayan impactados con esa imagen”, comenta Pesague. Por su lado, César Choy, chef y gerente de operaciones gastronómicas de Maido, nos explica que Sakai es una marca creada especialmente para esta locación: “Posee una barra de sushi top, con lo mejor de la costa peruana y cositas que tenemos en la barra de Maido”. Además, ramen tradicionales y acriollados, y sandos o sánguches japoneses de pan de miga rellenos. Un poquito de todo. Ojo, tanto Callao como Sakai no abrirán el 1 de junio, sino a partir de julio. Hasta aquí los precios son en dólares.

En la zona nacional, bajo el paraguas

de Lagardère, también encontraremos Las Reyes by Isolina en formato de restaurante, el café Puku Puku y, desde Barranco, la carta de Pan Sal Aire de Jerónimo de Alia-ga: “Es una versión ‘take away’ adaptada para entregarse con agilidad, manteniendo nuestro sello de calidad. Los insumos siguen siendo artesanales, hechos en casa”.

En nacionales también opera Lima Mundial, el primer mercado gastronómico de Gastón Acurio, con El Bodegón, Papacho's y las nuevas marcas Sakamoto y Habla Broster! Sandra Brios, gerente de operaciones de Acurio Restaurantes en el nuevo aeropuerto, nos explica su propuesta concentrada en sabores peruanos: “Nuestro gran compromiso es no perder la artesanidad de nuestros procesos ni la frescura de los insumos. Vas a disfrutar de un superambiente y vivir muy a gusto durante este tiempo de espera”. Otra novedad es el Tanta To Go con un servicio en minutos de alta calidad, con dulces y salados, jugos naturales y el café como protagonista. Sobre los precios, Brios agrega que en esta zona de salidas nacionales serán en soles sincerados a su oferta.

No contentos con estos platos fuertes, Retail Services está llevando a La Bonbonniere con una versión renovada y la barra Copper con coctelería peruana. Ambos



Para no perderse

espacios se ubican con vista a la pista de aterrizaje, una experiencia única. Como datos adicionales, desde LAP nos comunicaron que en el segundo nivel se disfrutará de Tanta y Delicass. Y, por supuesto, el nuevo aeropuerto continuará ofreciendo en puntos estratégicos los productos de Starbucks, KFC, Pizza Hut, Fridays y, pronto, China Wok, Pardos Chicken y McDonald's.

ESCAPARATE DE LUJO

Basta con caminar por el nuevo Jorge Chávez para entender que el viaje no comienza al despegar, sino en las vitrinas y escaparates de las distintas marcas de estilo de vida, con sello nacional e internacional. Además de las propuestas gastronómicas, destacan tiendas de moda (Hugo Boss, Ren-

zo Costa, Kuna, Alpaca 111 y Sol Alpaca), de artículos esenciales (Livingstone y Coolbox) y joyerías (Ilaria, Swarovski y H Stern).

Estos locales están desplegados en diferentes áreas del aeropuerto: desde los 'food halls' hasta las zonas de embarque. "Cada espacio expresa peruanidad", nos dice Sandro Avilez, gerente general de Ilaria, que cuenta con dos módulos en esta terminal. "En la zona nacional, estamos en el centro, con una tienda muy grande, de más de 5 metros de altura, que la ves casi desde el avión. Y la internacional está en una esquina, frente a un bar, con un diseño muy abierto". Ambos establecimientos presentan bajorrelieves y detalles inspirados en Chan Chan.

En el caso de la marca nacional Renzo Costa, han optado por una tienda compuesta



FOTOS: JOEL ALONZO



EN 'THE CLUB LIM' TAMBIÉN SE HA IMPLEMENTADO SALAS DE REUNIONES. PUEDEN ACCEDER MIEMBROS DE PROGRAMAS COMO PRIORITY PASS Y LOUNGEKEY, PERO TAMBIÉN HAY PASES DIARIOS.

LA SALA VIP THE CLUB LIM OFRECE ZONAS DE DESCANSO, BAR, COMEDOR Y UN MENÚ A CARGO DEL CHEF IGNACIO BARRIOS.

por una estructura de cristal. “Esta transparencia refuerza nuestra propuesta, ya que nos permite mostrar nuestros diseños de una manera directa y darles una mayor visibilidad”, comenta José Cabanillas Lavini, director comercial de Renzo Costa, que acaba de lanzar una colección de morrales, billeteras y monederos con bordados peruanos llamada Sumak. “Esta apuesta la vemos como un canal de internacionalización. Es un paso para seguir escalando hacia el extranjero, porque aquí vamos a poder captar clientes globales”, añade.

CONFORT Y DESCANSO

Con la apertura del nuevo terminal internacional, se han estrenado tres salas VIP que no son simples lugares de paso: son espacios que invitan al descanso, a tomarnos un respiro de los ajetreos del viaje, y también a otros placeres.

Una de las propuestas más innovadoras se llama ‘Sleepover’, una marca que aterriza en Sudamérica después de un rotundo éxito en Medio Oriente. Diseñado por la empresa Airport Dimensions, ofrece un entorno privado y fácil de acceder con el fin de que los viajeros puedan dormir, refrescarse y liberarse del estrés. Las reservas pueden ser de solo dos horas hasta una noche completa, dando la posibilidad de disfrutar de comodidades como “FlexiSuites” de gravedad cero, estaciones de carga inalámbrica, duchas revitalizantes, “Nap Pods” para siestas rápidas y cabinas familiares, ideales para grupos o viajeros con niños.

Airport Dimensions también se ha encargado del diseño de la sala VIP The Club LIM. Este espacio, situado después



‘SLEEPOVER’ ES UNA DE LAS INNOVADORAS PROPUESTAS DE SALA VIP DE DESCANSO EN EL NUEVO AEROPUERTO. SE PUEDEN HACER RESERVAS A PARTIR DE DOS HORAS POR UN COSTO DE 23 DÓLARES.



Para saborear desde el aire

TANTA TO GO

Este nuevo formato de Tanta está ubicado a unos metros del 'food hall' Lima Mundial. Tanta To Go está pensado en el antojo inmediato de un dulce o saladito justo antes del vuelo. Con jugos naturales y la pastelería dulce y salada de siempre.

PAN SAL AIRE

Con la calidad de su cocina artesanal y el concepto en su versión 'take away', la carta de Pan Sal Aire del chef Jerónimo de Aliaga mantendrá sus pizzas caseras, bollería, bebidas y coctelería de autor.

SAKAMOTO

Es una de las nuevas marcas de Acurio Restaurantes. Con Sakamoto se rinde homenaje a la cocina nikkei a través del paladar. Sushis, ramens, chaufas y pokes, son platos ideales para el público viajero.

PUKU PUKU

La cafetería Puku Puku sigue creciendo y ahora aterrizará en el nuevo aeropuerto Jorge Chávez. Esta marca peruana ambientalmente responsable, ofrecerá café peruano de productores locales para los viajeros.

LAS REYES

El restaurante de cocina limeña del chef José del Castillo se estrena en el aeropuerto con dos locales. Uno, en la zona de vuelos internacionales y, el segundo, en los vuelos nacionales. Mantendrá ese sabor criollo e insumos que lo caracterizan.



LAP JORGE CHAVEZ

LA ENTRADA Y SALIDA AL NUEVO AEROPUERTO ES A TRAVÉS DE DOS PUENTES MODULARES COLOCADOS PROVISIONALMENTE EN LA AVENIDA MORALES DUÁREZ.

de los controles de seguridad, ofrece servicios que incluyen zonas de descanso, salas de reuniones para negocios, un área dedicada a los niños, un bar bien surtido y un elegante comedor. El chef Ignacio Barrios, fundador de Urban Kitchen, es el encargado del menú.

Un punto aparte es la decoración con obras de artistas peruanos como Ricardo Wiese y Alejandra Ortiz de Zevallos, quienes se inspiran en la belleza natural del país. "Más que espacios de descanso, queremos reflejar la hospitalidad peruana", dice Giorgio Benza, vicepresidente para América Latina de Airport Dimensions. El acceso a este exclusivo 'lounge' está disponible para los miembros de programas como Priority Pass y LoungeKey, pero si no se cuenta con la membresía, existe la opción de adquirir pases diarios.

De igual manera, el grupo LATAM tiene presencia en el nuevo Jorge Chávez con una moderna sala VIP. Cuenta con dos 'lounges' independientes —Signature y Premium—, que comparten una recepción y se ubican en un área de 2.450 m². En este lugar, el chef James Berckemeyer ha sido el encargado de elaborar la propuesta gastronómica. Para acceder solo hay que ser socio del programa LATAM Pass. //

Escuchar sus décimas, de su propia voz, es un regalo de la vida. Gracias a las nuevas tecnologías ahora también lo es de las redes sociales. Basta con escribir “Nicomedes Santa Cruz” en el buscador de YouTube para que aparezca ese rostro de ojos redondos, mirada curiosa y bigotes tupidos, característicos del decimista. Entre audios y videos se escucha su enérgica voz que trae al presente el doloroso pasado: “Ritmos de la esclavitud / contra amarguras y penas. / Al compás de las cadenas / ritmos negros del Perú // De África llegó mi abuela / vestida con caracoles, / la trajeron lo’ epañoles / en un barco carabela”.

En estos videos antiguos, podemos verlo caminar junto a un periodista español, explicándole en la Plaza de Armas de los años setenta lo que es la marinera, de la manera más didáctica, con el ritmo de sus décimas. Su presencia en la televisión y desde la radio llenaron de baile y cultura los hogares peruanos.

La obra de Nicomedes, así como su labor por recuperar y difundir la música e historia de la cultura afroperuana, cobran un nuevo valor en estos días que recordamos el centenario de su nacimiento.

Sobresalió en el género de la décima, poemas de origen hispano conformados por diez versos octosílabos —y con mucho del saber popular—, por ser un comunicador como ningún otro: “Es un gran comunicador, músico y cantor, muchas cosas a la vez”, resalta Omar Camino, decimista y autor del libro “Técnicas para escribir canciones”. Y prosigue: “Su desempeño, asumiendo la política en el arte, lo marcan. Sus décimas no se pueden entender sin esa posición que asume y lo mismo hace su hermana (Victoria Santa Cruz). Comunicó y escribió las décimas mejor que nadie; no me gusta hacer jerarquías, pero lo

PALABRA DE SANTA CRUZ

Quizá no a cocachos —como en su clásica décima “La escuelita”—, pero de la figura de Nicomedes Santa Cruz (1925-1992) aprendimos a rimar en los salones de clase. Este 4 de junio el calendario nos recuerda el centenario de su nacimiento.

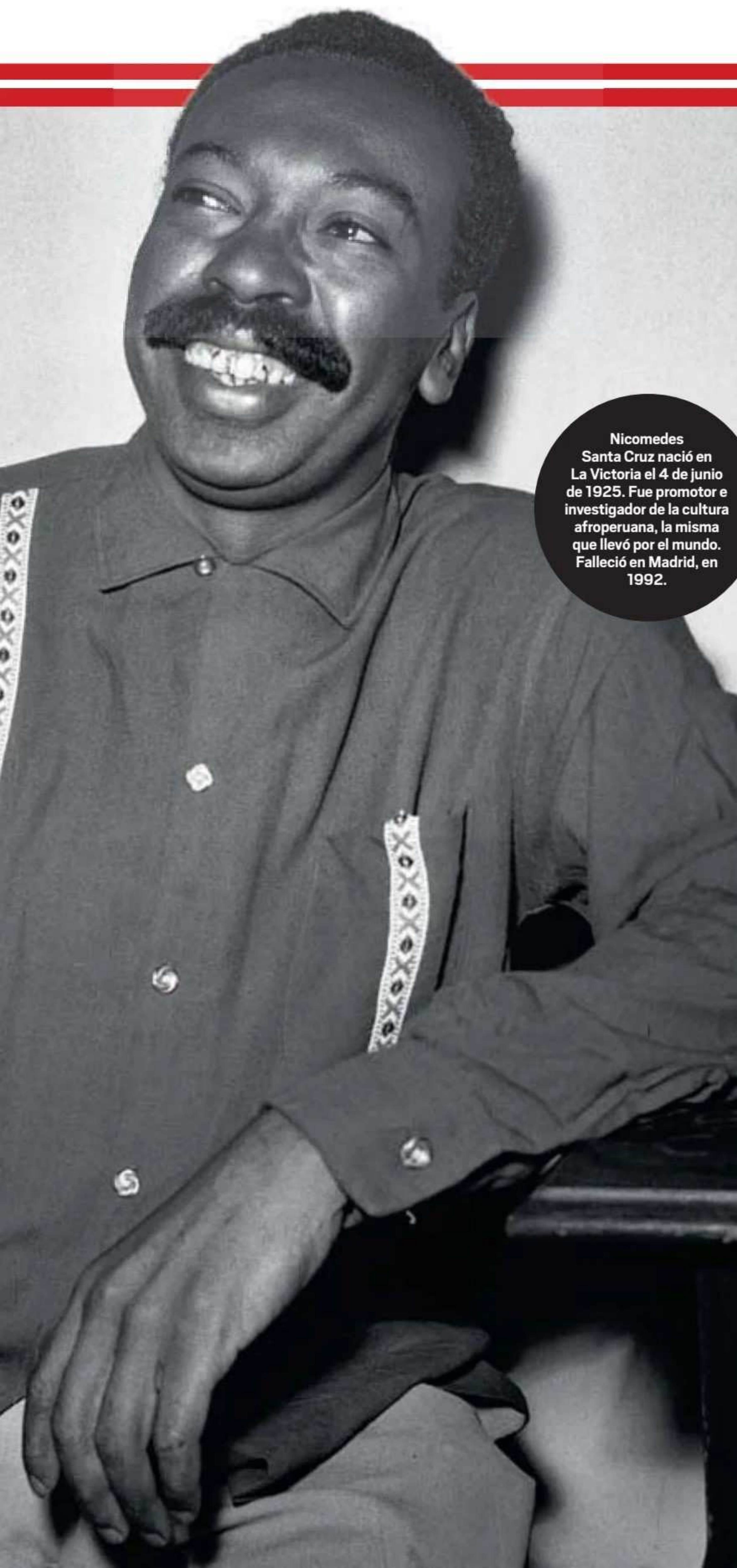


POR:
**DIANA GONZALES
OBANDO**

que hace en el siglo XX es notable en la décima peruana”.

Su labor como recopilador e investigador musical fue extraordinaria. A decir de Camino, “fue el motor de varias grabaciones donde registran diferentes géneros musicales, explica instrumentos, el toque de la cajita, del cajón, de la guitarra”. Ese afán recopilatorio y, sobre todo, divulgativo ha sido capital para la historia de las





Nicomedes Santa Cruz nació en La Victoria el 4 de junio de 1925. Fue promotor e investigador de la cultura afroperuana, la misma que llevó por el mundo. Falleció en Madrid, en 1992.

danzas y música peruanas: “Busca las raíces de los géneros musicales e intenta dar con las rutas que habrían seguido géneros como el festejo, el landó o la marinera limeña. Tiene muchos aciertos, pero también hay postulados que se han caído con el tiempo”, sostiene.

Para el investigador y literato, Juan Manuel Olaya Rocha, la trascendencia de Nicomedes radica en haber puesto en valor la herencia africana en el Perú, “en el ‘renacimiento’ de tradiciones populares costeñas que hasta entonces eran vistas como prácticas extintas y exóticas de esclavos y sus descendientes”, nos dice. “Sus investigaciones, recopilaciones y creaciones artísticas le dijeron al continente que nuestra constitución heterogénea no se reduce al aporte occidental e indígena, sino también al bagaje cultural de rai-gambre afro, no de manera aislada, sino en constante diálogo. Nos permitió reivindicar con orgullo nuestra identidad y visibilizarla más allá de los estereotipos”.

Este centenario es motivo para recordar la figura de Nicomedes Santa Cruz, la misma que ha marcado generaciones de estudiantes y peruanos que crecimos entonando “A cocachos aprendí / mi labor de colegial / en el colegio fiscal / del barrio donde nací”, o “Cómo has cambiado, pelona / cisco de carbonería / te has vuelto una negra mona / con tanta huachafaría”, versos que se llevan en el ADN y salen tan naturales como si fueran nuestros.

Pero también es momento de reivindicación, como señala Juan Manuel Olaya: “Hoy en día, todos los que creemos en las luchas del pueblo afroperuano somos hijos de Nicomedes, quien marcó un punto de quiebre, pero, sobre todo, nos dejó un futuro quizás menos abrupto que el que le tocó transitar. A cien años de su natalicio, conmemoremos su legado a la cultura nacional”. //



EN EL CORAZÓN DEL BARRIO DE BELÉN, CON LA CRECIDA DEL RÍO ITAYA DE ESTA TEMPORADA, SE INSTALÓ LA PANTALLA FLOTANTE DEL FESTIVAL. HASTA ALLÍ LLEGARON UNAS 300 PERSONAS EN CANOAS PARA DISFRUTAR DE UNA FUNCIÓN MÁS QUE ESPECIAL.

Un cine *flota*



EL PÚBLICO LOCAL DE BELÉN RECIBIÓ CON LOS BRAZOS ABIERTOS A ESPECTADORES QUE SE SUMARON DESDE OTRAS REGIONES DEL PERÚ Y DEL EXTRANJERO.

ALFONSO SILVA SANTISTEBAN

EN COMUNIDAD

El esfuerzo conjunto para sacar adelante el Muyuna Fest se observa y se siente por todas partes de Iquitos: allí está, por ejemplo, el carismático Rafael Silvano, padre de Livia y maestro carpintero que se encargó de construir el magnífico escenario hecho de topa, una madera flotante ideal para sus propósitos. “Yo ya llevo 52 años en Belén. Aquí me hice, aquí murieron mis padres, pero es la primera vez que puedo construir algo como esto. Es muy emocionante”, asegura.

Loable también la colaboración de Ángela Chumbe, directora del colegio inicial Estrellita de Jesús, en cuyo frontis se instaló la pantalla de cine del Muyuna. Ella resalta el trabajo articulado y siempre dialogante entre la organización del festival y los vecinos de Belén. Prueba de ello es que en las aulas de su escuela se dictaron talleres para niños, y se pintaron los dos bellos murales que decoraron el escenario.

Y así podríamos seguir describiendo los momentos estelares de un festival apasionante: desde los talleres para realizar cortometrajes dirigidos por jóvenes de la localidad hasta una proyección

especial sobre el puente Nanay, como una suerte de protesta contra una construcción colosal pero que desemboca en la nada; desde jornadas de limpieza del río y un frenético concierto de clausura con Los Wembler's, hasta el dinamismo económico que generó en la ciudad, dándoles empleo a carpinteros, vendedores de comida, boteros, conductores y más personas que se sumaron a esta fiesta cinéfila y solidaria.

Históricamente, muy ligada al cine mediante las películas de Werner Herzog, de Armando Robles Godoy, de Nora de Izcue o de Gianfranco Annichini, la fascinante selva peruana ahora encuentra quién la retrate entre su propia gente, con una mirada más cercana y directa. Porque el Muyuna no es solo un festival atractivo y fotogénico, sino uno que se ocupa también de enfrentar los problemas de Belén, como la contaminación, la delincuencia o la drogadicción. Aquí no se disimulan ni romantizan las carencias, sino que se intenta encararlas bajo el significativo lema utilizado por el festival: “En un mundo que se hunde, aprendemos a flotar”. Que las aguas del río les sean favorables. //



EL PROGRAMA DEL MUYUNA FEST INCLUYÓ TAMBIÉN LOS CORTOMETRAJES PRODUCIDOS EN LOS TALLERES DE CINE EN DIFERENTES COMUNIDADES AMAZÓNICAS.

DITO RUIZ

Cinefilia amazónica



El Muyuna Fest se desarrolló del 12 al 25 de mayo en diferentes espacios públicos y privados. La pantalla flotante en Belén fue el principal atractivo del festival.



Además de las proyecciones de películas, se impartieron talleres de defensa de la Amazonía, hubo campañas de reciclaje, clases de teatro, talleres de podcast y pintura, y más.



También se realizó un tour cinematográfico que recorrió puntos referenciales de películas filmadas o ambientadas en Iquitos: desde la monumental “Fitzcarraldo” o el cortometraje “Radio Belén” hasta éxitos nacionales de taquilla como “Cementerio general” o “Isla bonita”.

♦ **Crónica****JUAN CARLOS FANGACIO**FOTO:
ALFONSO SILVA SANTISTEBAN

El Muyuna Fest surcó los ríos que rodean a Iquitos con películas e historias que hablan de la riqueza de la Amazonía, y también de las amenazas contra su tierra y su gente. Un precioso festival que reivindica a una cultura llena de magia y diversidad. Estuvimos ahí para vivirlo.

nte

El barrio de Belén, en Iquitos, puede ser dos barrios a la vez. Durante seis meses luce seco, y durante seis meses se inunda por completo, hasta dejar a la vista apenas los segundos pisos de sus casas y las copas de sus árboles. Es en este medio año invernal, cuando la crecida del río se eleva hasta los casi tres metros, que su gente se moviliza de un lado a otro remando sus pequeñas canoas o desplazándose en botes a motor, los famosos peque-peques. De allí que a Belén también se la conozca como la Venecia amazónica.

Y si Venecia tiene el festival de cine más antiguo del mundo, Belén ya lleva dos ediciones celebrando el Muyuna Fest, un festival selvático y flotante que desplegó proyecciones, encuentros y diversas actividades, y que en sus dos días finales convirtió a la zona conocida como Pueblo Libre en el centro más cinéfilo de Iquitos: donde suele haber una canchita de fútbol en temporada seca, gracias a la lluvia y al ‘acqua alta’ se pudo levantar un magnífico escenario de madera sin butacas. Bastó con que unas 70 canoas llevaran a unas 300 personas para una función que empezó en el atardecer, se pintó con un arcoíris, y se extendió hasta la fresca noche amazónica.

REMOLINO DE IMÁGENES

El encanto del Muyuna Fest no solo está en su vistoso recinto principal —instagramable y perfecto para videos de TikTok—, sino en algo más profundo, en su idea misma como festival: es una organización viva, genuina, comunitaria, sumamente coherente con lo que propone e impulsa, como es el desarrollo y la defensa de la selva peruana, y también de otras selvas del mundo. Porque, vale decirlo, su programación incluye películas de Brasil, Colombia, Guatemala, Indonesia, Gabón y muchos otros países unidos por la mística del bosque, el agua, la fauna y sus respectivas cosmovi-

“

YO TAMBIÉN PROVENGO DE BELÉN Y ENCONTRÉ EN EL CINE UNA HERRAMIENTA CON LA QUE PUEDO ALZAR MI VOZ A TRAVÉS DE LAS IMÁGENES

Livia SilvanoCODIRECTORA DEL
MUYUNA FEST

siones, tan distintas y complementarias entre sí.

La concepción del Muyuna se remonta al año 2022, cuando un grupo de jóvenes de la zona, aún restringidos por los efectos pandémicos, comenzaron a discutir ideas que primero tomaron la forma de una pequeña muestra de cine. Los resultados fueron tan buenos que el año pasado el Muyuna pasó de ser una muestra a ser un festival, y de a poco ha ido creciendo sostenidamente y ampliando su espíritu comunitario. Hoy lo dirigen el español Daniel Martínez-Quintanilla y la peruana Livia Silvano Pacaya, natural de Belén. Ella misma es un ejemplo de cómo el llamado séptimo arte puede cambiar la vida de muchos jóvenes.

“Yo encontré en el cine una herramienta con la que puedo alzar mi voz a través de las imágenes”, nos dice Silvano Pacaya, cuyos dos apellidos son de herencia kukama, una importante comunidad indígena de la Amazonía. De hecho, este año los kukama fueron los homenajeados del festival, y la palabra muyuna —que le da el nombre al evento— hace referencia al remolino de agua fluvial que para ellos es también una puerta hacia otros mundos. Algo así como los universos que el cine capta mediante el ojo de la cámara.

Astrología



Aries

Semana de sanación profunda para Aries: se abren viejas heridas emocionales, pero también caminos nuevos. Ámate con coraje. Hablar claro traerá liberación y conexión real.



Tauro

Venus entra en tu signo y te devuelve el brillo: conecta con tu valor, cuida tu cuerpo, disfruta sin culpa. Buen momento para mostrar tu talento.



Géminis

Tu mente está afilada y tus palabras tienen poder. Semana ideal para lanzar ideas, aclarar malentendidos y conectar con otros desde tu verdad auténtica.



Cáncer

Esta semana sanas memorias emocionales antiguas. Es momento de soltar culpas y reconectar con tu valor. Confía en tus decisiones: tu intuición está clara.



Leo

Esta semana tu valor personal se reafirma. Lo que digas tiene impacto. Momento ideal para mostrarte, liderar conversaciones importantes y reconectar con tu fuerza creativa.



Virgo

Conversaciones importantes fluyen mejor. Aprovecha para organizar, resolver pendientes y confiar más en lo que sabes y vales.



ELENI POLIZOGOPULOS

@aaquelarre_

La magia de junio

Junio es un mes que debemos aprovechar, porque trae consigo una de las alineaciones astrológicas más favorables del año. El mes comienza con Venus, planeta del amor, la belleza y el valor personal, en conjunción con Quirón, el sanador herido, en el signo de Aries. Esta unión saca a la luz heridas relacionadas con el amor propio, ayudándonos a reconocer dónde aún nos cuesta sentirnos suficientes. Es una invitación a reconectar con nosotros mismos desde un lugar más auténtico y valiente.

El 4 de junio es un día ideal para explorar nuevas oportunidades, compartir contenido, comunicar ideas importantes o lanzar algo nuevo. Todo lo que esté relacionado con lo estético, el arte o el placer se ve especialmente favorecido. Al día siguiente, el 5 de junio, la energía favorecerá conversaciones directas, claras y con confianza. Es un buen momento para aclarar malentendidos, tomar decisiones rápidas o comunicar algo desde un lugar firme pero creativo.

Hacia el 6 de junio, sentiremos la disposición de disfrutar de lo sensorial, a cuidarnos y a reconectar con lo que nos hace bien. Es una energía ideal para cultivar estabilidad, belleza y autoestima desde lo concreto.

LA SUPERMODELO
ALEMANA HEIDI
KLUM NACIÓ EL
1 DE JUNIO DE
1973. CUMPLIRÁ
52 AÑOS



Libra

Las relaciones podrían ser espejo de heridas antiguas. No huyas: es oportunidad de curarte. Expresa lo que sientes con honestidad y recupera tu centro emocional.



Escorpio

Tu energía se enfoca en sanar hábitos y rutinas. Escucha a tu cuerpo, organiza tu mente y actúa con intención. Menos control, más confianza.



Sagitario

Tu creatividad se activa y tu corazón busca expresarse. Sana viejas inseguridades, lánzate a compartir lo que amas.



Capricornio

Se remueven asuntos del pasado familiar. Es tiempo de soltar cargas emocionales heredadas y reconectar con tu valor. Tu estabilidad nace desde adentro.



Acuario

Esta semana sanas creencias limitantes. Lo que antes te frenaba, ahora te impulsa. Atrévete a decir lo que piensas y a seguir tu visión única.



Piscis

Esta semana tu valor personal se redefine. Suelta viejos miedos que no te merecen. Es momento de creer en ti y sostener lo que deseas.

Test de Proust

“Cada ser humano es una edición limitada”

Hoy sábado, Ezio Oliva, Renzo Bravo, Diego Ubierna y Nicholas Cáceres, del grupo Ádammo, se reúnen por última vez. El concierto será en Arena 1. Entradas en Joinnus.

Ezio Oliva

¿Cuál es tu pasatiempo favorito?

Dormir. Es importante recuperar la energía que gastamos en los conciertos y giras.

¿Qué sería, para ti, la felicidad perfecta?

Cualquier lugar y momento, pero con mis hijas y esposa. La familia, para mí, es lo más importante de la vida.

¿Cuál es el rasgo que más te define?

La resiliencia. Siento que es un valor y lo he desarrollado a través de las experiencias, las estrategias de afrontamiento y las habilidades sociales.

¿Cuál consideras tu peor defecto?

La impuntualidad. Me pasa a menudo que me distraigo en una llamada y se me va el tiempo.

¿Cuál es tu mayor extravagancia?

No tengo, soy muy sencillo, aunque algunas veces bromeo, por ejemplo, poniéndome los zapatos al revés.

¿Cuál es el peor defecto que otros pueden tener?

La falta de amabilidad.

¿Cuáles son las frases o palabras que utilizas con mayor frecuencia?

Causita, brother, hagamos una cosa.

¿Cuál ha sido tu mayor logro?

Mi familia lo es todo.

¿En qué ocasiones mientes?

Cuando considero que la verdad puede hacer daño. A veces la prudencia es lo mejor.

¿Cuándo y dónde has sido absolutamente feliz?

Cuando nacieron mis hijas Antonia y Cayetana. *

¿Cuál crees que ha sido tu mayor inversión?

Definitivamente, mi casa, el proceso de comprarla, remodelarla a mi gusto, implementar un estudio de grabación y, ahora, disfrutarla al máximo. Es una satisfacción.

¿Qué objeto personal es el que más valor tiene para ti?

Mi celular, es mi agenda, mi diario, mi orientador y mi instrumento de trabajo.

¿Cuál es la cualidad que más admiras en una persona?

La empatía. Pienso que es una capacidad única y una habilidad de pocos.

¿Con qué personaje de la historia es con quien más te identificas?

De la historia musical, con el maestro Juan Luis Guerra, por su excelencia musical, capacidad de reinventarse y luchar ante tantos obstáculos en su vida personal.

¿Cómo te gustaría morir?

De muy viejito, sin darme cuenta.

Si murieras y se te permitiera volver convertido en otra persona o cosa, ¿cuál crees que sería?

Volvería a ser yo mil veces, cada ser humano es una edición limitada.

¿Qué talento especial te gustaría tener?

Teletransportarme para evitar las largas esperas en el aeropuerto y aviones.

¿Qué persona viva te parece despreciable?

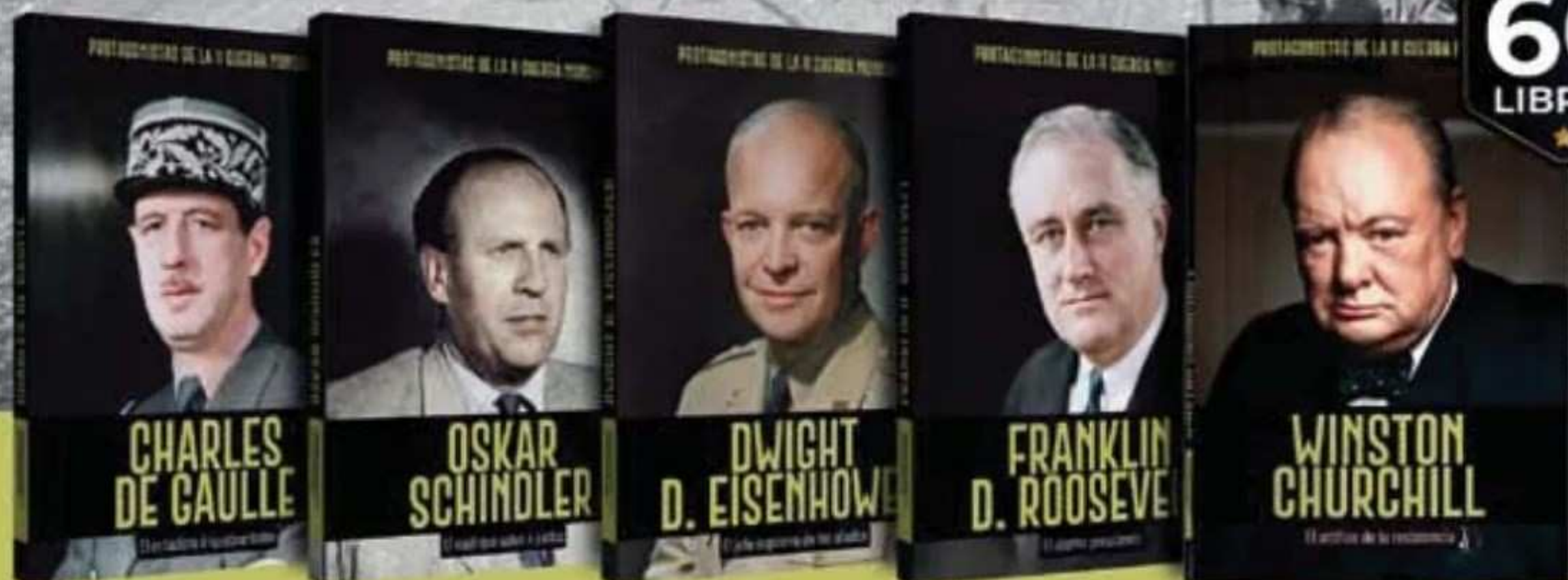
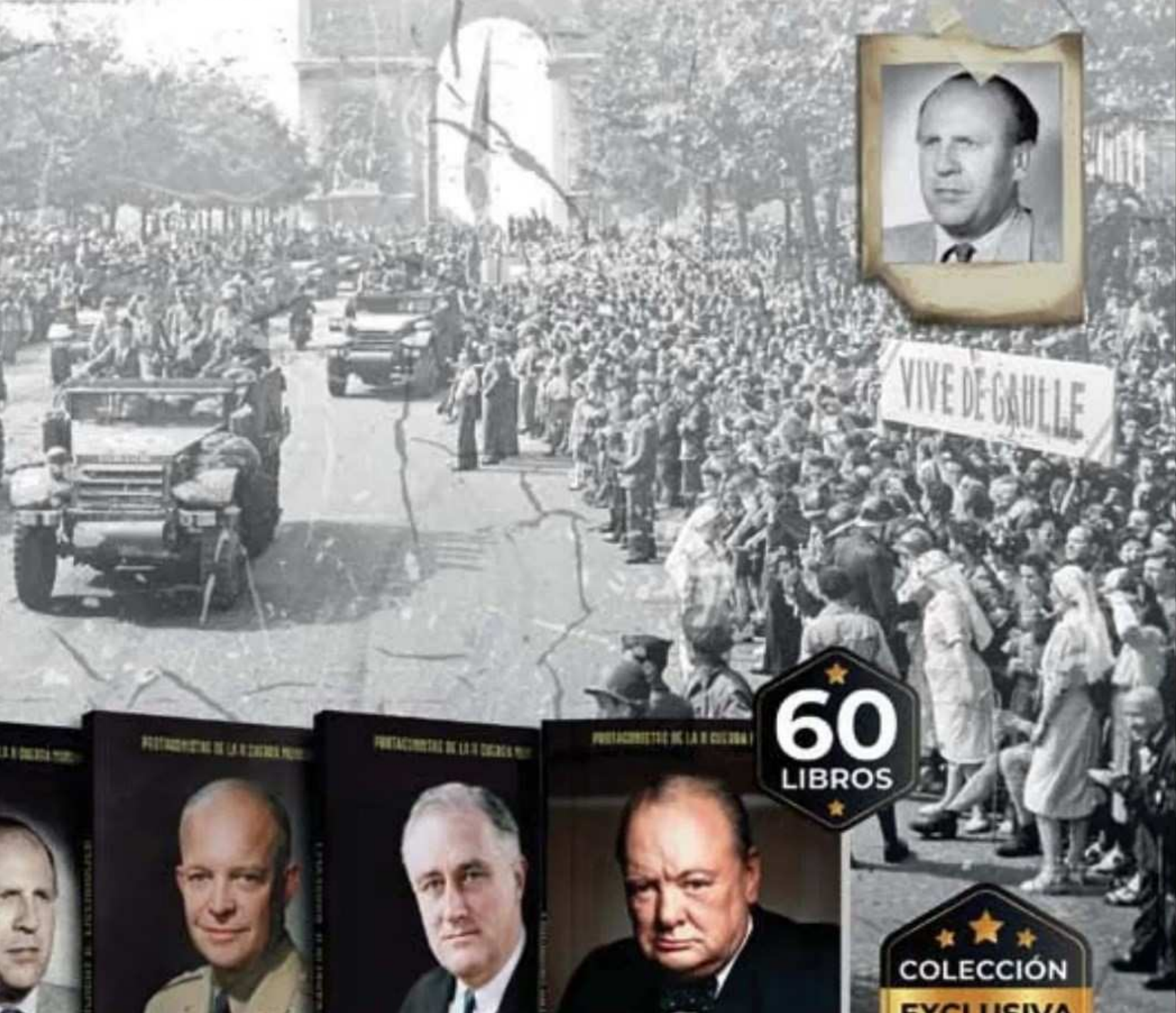
Los violadores. Nadie tiene derecho a hacer daño, vivimos en una sociedad en donde se le enseña a la mujer a tener cuidado, en vez de enseñarle al hombre a no violar ni abusar. //



El Comercio

PRESENTA:

PROTAGONISTAS DE LA II GUERRA MUNDIAL



60
LIBROS

COLECCIÓN
EXCLUSIVA

— • CONOCE LOS • —
**ACONTECIMIENTOS MÁS IMPORTANTES
A TRÁVES DE SUS PERSONAJES**

3ER LIBRO
ROMMEL
—A SOLO—
S/24.90



¡ENCUÉNTRALO EN QUIOSCOS O EN NUESTRA WEB!

Para adquirir el libro, deberá: (i) acercarse a su quiosco más cercano y/o, (ii) ingresar a la página web Colecciones El Comercio <https://coleccioneselcomercio.pe/>, y/o, (iii) escribir al WhatsApp 988 070 096 / 922 957 496. La primera entrega tiene un costo de S/7.90, la segunda entrega tiene un costo de S/14.90, y, desde la tercera hasta la sexagésima entrega, tienen un costo de S/24.90 cada una. Stock de 2,000 unidades en promedio por entrega de la colección o hasta agotar stock. Válido a nivel nacional desde el 21 de abril de 2025 hasta el 31 de agosto de 2026.

El Comercio

PRESENTA:

EL ARTE DE COCINAR CON PISU

en
100
RECETAS

PIACENZA ACERO INOX
MARCA EXCLUSIVA

Acero inox diseño damasco



Madera Pakkawood



Diseño Premium



IMÁGENES REFERENCIALES



8VA ENTREGA
S/ 34.90

Precio regular: S/ 49.90

**CUCHILLO DESHUESADOR
+ RECETARIO**

Cada entrega incluye un recetario con los
mejores platos de Pierre Pisu Suqueyama
para que te conviertas en todo un chef.

¡ENCUÉNTRALO EN QUIOSCOS O EN NUESTRA WEB!



Para adquirir las 12 entregas consistentes en: 9 cuchillos + 1 tijera + 1 afilador + 1 tacoma, cada entrega viene con un libro de recetas, deberá: (i) acercarse a su quiosco más cercano y/o, (ii) ingresar a la página web Colecciones el Comercio <https://coleccioneselcomercio.pe/>, y/o, (iii) escribir al WhatsApp 988 070 096 / 922 057 486. La primera entrega: "Cuchillo Santoku" tiene un costo de S/34.90; la entrega especial: "Tacoma" tiene un costo de S/ 59.90; y, desde la tercera hasta la duodécima entrega, tienen un costo de S/34.90 cada una. Stock de 6,000 unidades en promedio por entrega de la colección o hasta agotar stock. Válido a nivel nacional desde el 10 de abril hasta el 17 de julio de 2025.